विभिन्न रोगों की

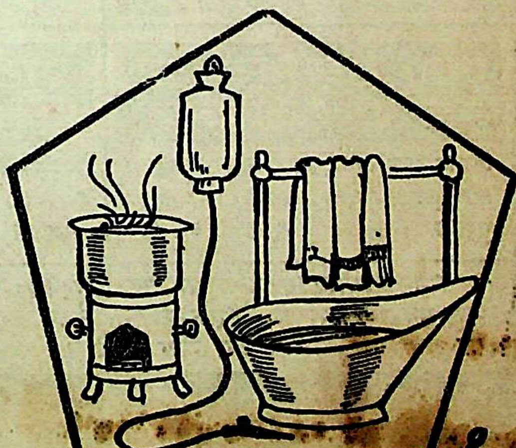
सरल प्राकृतिक चिकित्सा



देहाती पुस्तक भण्डार, दिल्ली ६

12

विभिन्न रोगों की सरल प्राकृतिक चिकित्सा



विभिन्न रोगों की सरल प्राकृतिक-चिकित्सा

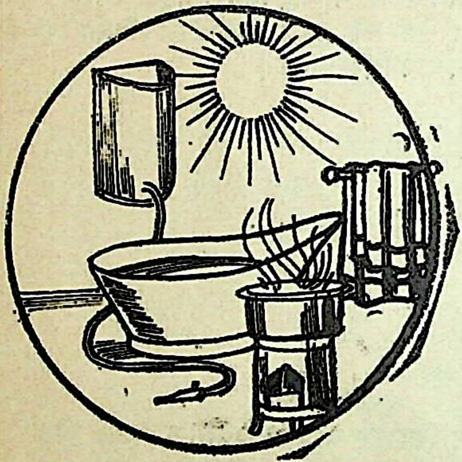
[कब्ज, पेट तथा आंतों के रोग, ज्वर मोतीझारा, निमोनियां, मलेरिया, दमा, श्वास, खांसी, मधुमेह, जिगर, मसाने के रोग, नाक, कान, गला तथा नेत्र रोगों की सरल प्राकृतिक-चिकित्सा का ज्ञान कराने वाली अत्यन्त प्रामाणिक पुस्तक]

लेखक
डा० युगल किशोर चौधरी अग्रवाल एन० डी०

हिन्द पुस्तक भण्डार
पुस्तक भण्डार का नया नाम
इस पुस्तक के प्रकाशक का नया पता
हिन्द पुस्तक भण्डार
खारी बावली, दिल्ली-६ फोन : २६६३१४
शो रूम : नई सड़क, दिल्ली-६

VIBHINNA ROGON KI SARAL PRAKRATIK CHIKITSA
By Dr. Jugal Kishore Chawdhary N. D.

चेतावनी



सावधान
आवश्यक सूचना

इस पुस्तक में संग्रहीत नुस्खे व विधियां लेखक व सम्पादक ने काफी सावधानी से लिखे हैं, फिरभी प्रेस, प्रूफरीडर की गलती अथवा व्यक्ति, देशकाल तथा जलवायु की प्रतिकूलता के कारण कोई नुस्खा हानिकारक भी हो सकता है। पाठकों को चाहिए कि पुस्तक में लिखा कोई भी कार्य करने से पहले किसी क्वालीफाइड वैद्य,हकीम, डाक्टर व चिकित्सक से मशवरा अवश्य ले लें, क्योंकि किसी नुस्खे के हानिकारक होने की दशा में लेखक, सम्पादक, पब्लिशर या प्रेस कतई जिम्मेदार नहीं होंगे।

—प्रकाशक

मूल्य
भारत में : बारह रुपये
विदेश में : तीस शिलिंग

प्रकाशक
देहाती पुस्तक भण्डार
चावड़ी बाजार दिल्ली—६

मुद्रक
टेक्निकल प्रिंटिंग प्रेस,
सोनीपत (निकट दिल्ली)

दो शब्द

प्रस्तुत सङ्कलन में मेरी लिखी ९ पुस्तकें—(१) सरल प्राकृतिक चिकित्सा, (२) कब्ज का अचूक इलाज, (३) पेट और आंतों के रोग का इलाज, (४) बुखार का अचूक इलाज, (५) मलेरिया, मोती-झारा तथा निमोनियां का अचूक इलाज, (६) दमा, श्वास-खांसी का इलाज, (७) मधुमेह, जिगर एवं मसाने के रोग (८) नाक, कान, गले की प्राकृतिक चिकित्सा तथा (९) नेत्र रोग चिकित्सा सकलित हैं।

इन पुस्तकों के अलग-अलग कई संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं। छोटी पुस्तिकाओं को संभालकर रखने में पाठकों को असुविधा रहती थी, अतः मैंने अपनी लिखी ३५ पुस्तकों को 'प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला संग्रह' के ५ खण्डों में संकलित कर दिया है। आशा है, अब इन सजिल्द खण्डों के कारण पाठक मोटी पुस्तकों को दीर्घ काल तक सुरक्षित रखकर निरन्तर लाभ उठाते रहेंगे।

इस रूप में मेरी सभी पुस्तकों को आवश्यक चित्रों से भी सुसज्जित कर दिया गया है।

आशा है प्राकृतिक-चिकित्सा के प्रेमी-पाठक इस 'ग्रंथमाला संग्रह' को विशेष स्नेह पूर्वक अपनायेंगे।

डा० जुगल किशोर चौधरी
एन० डी०

विषय-सूची

१—सरल प्राकृतिक चिकित्सा	१७—६९
नियमित भोजन	१७
आहार के समय प्रसन्न, व शांत रहिए	१७
व्यायाम और आरोग्य वर्धक शारीरिक परिश्रम	१८
समय-समय पर लंघन करें	१८
आरोग्य मंदिर का एक मात्र सरल मार्ग	२०
छोटे-छोटे उपवास	२१
फलाहार	२२
दुग्धाहार और फलाहार	२३
नियमित शाकाहार और फलाहार	२३
साप्ताहिक भोजन क्रम	२३
कब और क्या पीना चाहिए	२४
मलावरोध और उसका इलाज	२५
एनीमा (वस्ति-क्रिया)	२६
ड्राई फ्रिक्शन	२६
इन्द्रिय स्नान	२७
कोल्ड स्पंज अथवा गीले कपड़े से शरीर पोंछना	२७
शारीरिक व्यायाम	२७
प्राणायाम अथवा दीर्घश्वास लेना	२८
गरम जल का स्नान	२८
आध्यात्मिक चिकित्सा	२८
मिट्टी का प्रयोग	२९
लंघन-विधि व लाभ	२९
चक्कर आना, सिर दर्द, हृदय का धड़कना, अनिद्रा, कमजोरी आदि	३०
जीभ पर काई जमना, स्वाद बिगड़ना	३०
उपवास तोड़ने की तरकीब	३०
केवल फलाहार	३१
दुग्धहार व फलाहार	३२
नियमित शाकाहार व फलाहार	३२
सप्ताह के लिए स्वास्थ्यप्रद आहार विधि	३३
पहला दिन	३३
दूसरा दिन	३४
तीसरा दिन	३४
चौथा दिन	३४

पांचवां दिन	३५
छठा दिन	३५
सातवां दिन	३५
आहार-क्रम सम्बन्धी सूचनाएं	३५
कब और क्या पीना चाहिए	३६
मलावरोध और उसका इलाज	३७
एक और अच्छा इलाज	३८
एनीमा (वस्तिक्रिया) का उपयोग	३८
प्रातःकाल की सूखी घर्षण क्रिया	३९
पेडू स्नान व इन्द्रिय-घर्षण	४०
अंग पोंछना	४१
स्वास्थ्यप्रद व्यायाम	४२
व्यायाम नं० १	४२
व्याथान नं० २	४३
व्यायाम नं० ३	४३
व्यायाम नं० ४	४३
व्यायाम नं० ५	४४
दीर्घ श्वास और व्यायाम	४४
व्यायाम नं० १	४५
व्यायाम नं० २	४५
व्यायाम नं० ३	४६
व्यायाम नं० ४	४६
व्यायाम नं० ५	४६
व्यायाम नं० ६	४६
रक्त की कमी (एनीमिया)	४७
आहार	४७
अन्य उपचार	४७
प्रदर रोग	४८
आहार चिकित्सा	४८
मिट्टी की पट्टी	४९
हवा स्नान	४९
एनीमा (वस्तिक्रिया)	४९
जल के प्रयोग	४९
जल धारा अभिसिंचन	४९
औषधियां इंजेक्शन आदि	४९

दमा ५०
चिकित्सा ५०
गुरदों के रोग ५१
नजला-जुकाम ५२
सही इलाज ५३
नई खांसी ५३
पुरानी खांसी ५४
नई जुकाम-खांसी ५४
पुराना कब्ज ५५
मधुमेह ५५
दस्त लगना ५६
मंदाग्नि ५६
कान बहना, नजला, बहरापन ५६
दाद व्यौंची, सूजन ५७
मृगी (मूर्छा) आना ५८
बुखार (मलेरिया, मोतीझारा, निमोनियां, चेचक आदि) ५९
कठमाला ६०
गठिया संधिवात ६०
हृदय रोग ६१
मंदाग्नि (बदहजमी) ६१
दुबलापन (कृशता) ६२
जिगर की बीमारिया, पीलिया आदि ६३
स्नायु रोग (मानसिक विकार) ६३
मुटापा (वादीपन) ६४
बवासीर ६४
पायरिया (दांतों में मवाद पड़ना) ६४
टांसिल (गिल्टी फूटना) ६५
सधिवात तथा धमनियां कड़ी हो जाना ६५
चर्मरोग, खाज-खुजली, दाद मुहांसे पित्ती चकत्तेकुष्ठ आदि ६६
पेट व आंतों के फोड़े-घाव आदि ६७
पांव की नसें फूल जाना ६७
न्हारुडेरु फील पाव ६८
आंतों की सूजन, दर्द, पतले दस्त, पेचिश, पेट व आंतों के घाव ६८
ठण्डी पट्टियां ६९
गरम और ठण्डा इन्द्रिय स्नान ६९

२—कब्ज का अचूक इलाज ७०—१२८
कब्ज बहुत ज्यादा फैल रहा है ७०
मलावरोध या कब्ज किन-किन व्याधियो व रोगों को पैदा करता है ७१
किन व्यक्तियों को आंतरिक स्नान अथवा एनीमा लेना चाहिए ७२
कब्ज का रोगी एक जीवित पाखाने की पेटी है ७३
कब्ज का घातक प्रभाव ७४
मलावरोध या कब्ज—मानव जाति के लिए एक अभिशाप ७५
बड़ी आंत क्या है? उससे होने वाली क्रियाओं का वर्णन ७८
कब्ज से खून खराबी व अन्य उपद्रव ७९
मलावरोध से अन्य खराबियां ८१
कब्ज पर बड़े-बड़े डाक्टरों के मत ८२
बड़ी आंत में मल संचय संबन्धी खोज ८४
कब्ज और उसके प्रचलित इलाज ८६
कब्ज के मूल कारण और उसका सच्चा स्वरूप ८७
कब्ज के प्रमुख अंग ८८
कब्ज पैदा करने वाले भोज्य-पदार्थ ८८
कब्ज और औषधि-विज्ञान ९१
कब्ज कैसे दूर करें ९३
एनीमा का प्रयोग ९५
स्वास्थ्य रक्षा कैसे करें ? कब्ज से कैसे बचें ? ९६
लंघन कब्ज दूर करता है। उपवास आरोग्य प्राप्त करने का एक
अत्यन्त सफल व सस्ता उपाय-लंघन ९८
प्राणायाम कब्ज दूर करता है ९९
धूप से इलाज ९९
कपड़े,जूते व हमारी तन्दुरुस्ती १००
जल के प्रयोग और कब्ज १००
दूध से कब्ज का इलाज १०१
कुदरती खुराक से कब्ज दूर होती है १०२
हरी तरकारियों से कब्ज दूर होती है १०४
मेवे जात से कब्ज दूर होती है १०४
मलेरिया व अन्य बुखार कब्ज से उत्पन्न होते हैं उनका इलाज १०५
कब्ज से दीर्घ रोग या (पुरानी बीमारियां) पैदा होती हैं १०७
कब्ज दूर करने के लिए भोजन कितनी बार करें १०८
भोजन कच्चा या आग से पका हुआ १०९
भोज्य पदार्थों को पकाने की श्रेष्ठ विधियां ११०

दवा भक्ति छोड़िए ११०
स्वास्थ्य-रक्षा कैसे सम्भव है १११
शाकाहार और कब्ज ११२
कब्ज और गाजर ११४
सूखे शाक, तरकारी और कब्ज ११७
पेट व आंतों की सफाई १२०
कब्ज का सरल इलाज १२१
कब्ज और हमारी स्वास्थ्य समस्या १२२
कब्ज को दूर करने के उपाय १२८

३—पेट और आंतों के रोगों का इलाज १२९–१८५

एपेंडिसाइटीज १३१
इलाज कैसे करें १३४
कैंसर अथवा बदगोश्त १३७
कैंसर का इलाज १३९
पेट का दर्द : कारण व इलाज १४१
पेट दर्द का इलाज १४१
बड़ी आंत की सूजन व आंव १४२
इलाज किस प्रकार करें १४४
कब्ज और उसका इलाज १४६
कब्ज का इलाज कैसे करें १५१
पेचिस अथवा दस्त लगना १५३
पेट फूलना अथवा आकार में बढ़ जाना १५४
आमाशय का छिटक जाना या ढीला होकर नीचे लटक जाना १५५
अलसर (उदर का फोड़ा) १५७
संग्रहणी १५८
संग्रहणी का इलाज १५८
मन्दाग्नि १५९
भगन्दर या गुदा का नासूर १६०
इलाज कैसे करना चाहिए १६१
आमाशय की कटेरी १६२
आमाशय का घाव १६३
आमाशय के घाव का इलाज १६५
आमाशय की सूजन १६७
इलाज किस प्रकार करें १६७

पुराने आमाशय की सूजन	१६८
बवासीर रोग का इलाज कैसे करें	१६९
अम्लपित्त अथवा हाइपर एसिडिटी	१७०
मन्दाग्नि, बदहजमी (नई)	१७१
पुरानी मन्दाग्नि (बदहजमी)	१७२
पुरानी मन्दाग्नि का इलाज	१७६
स्वास्थ्य प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग	१७७
मनुष्य का स्वास्थ्य भविष्य में कैसा होगा	१७८
प्राकृतिक चिकित्सा की एक सच्ची और चमत्कार पूर्ण आत्मकथा	१८०
आरोग्य रत्न कैसे मिलेगा	१८५
४—बुखार का अचूक इलाज	**१८६–२२२**
ज्वर के कारण और चिकित्सा	१८६
ज्वर नाश या लंघन	१९२
ज्वरों में औषधियां	१९५
ज्वर के कारण व चिकित्सा	२०२
इन्फ्लुएंजा ज्वर	२०३
चेचक	२०६
ध्यान रखने योग्य बातें	२०७
ज्वर के कुछ अनुभव सिद्ध उदाहरण	२०९
पालने योग्य ज्वर में साधारण नियम	२१३
प्लेग के विषय में	२१३
मलेरिया के विषय में	२१४
ज्वरों में हमारी घातक भूलें	२१६
(रिटर्न टू नेचर मे उद्धृत)	२१६
५—मलेरिया, मोतीझारा, निमोनिया का अचूक इलाज	**२२३-२८३**
प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता	२२३
ज्वर के बाद पथ्य व आहार	२३९
इंफ्लुएंजा बुखार	२४१
इंफ्लुएंजा का वर्णन	२४६
मलेरिया	२४७
मलेरिया का इलाज	२५०
निमोनिया ज्वर : कारण व इलाज	२५६
इलाज	२५७

डिप्थेरिया ज्वर २६०
डिप्थेरिया ज्वर का इलाज २६२
लाल बुखार २६६
इलाज २६६
गरदन तोड़ बुखार २६८
इलाज २६९
मोतीझारा २६९
इलाज २७२
बुखारों में दवा देना भयानक भूल है २७३
मलेरिया बुखार और भारत के जन समुदाय पर उसके भीषण परिणाम २७४
ज्वर सम्बन्धी जरूरी हिदायतें, उपद्रव व उनके शांत करने के तरीके २७५
उदाहरण नं १ और २ २७७
ज्वरों में और औषधियां के प्रयोग का क्या परिणाम होता है २७९
डाक्टर, वैद्य व औषधियों बुखारों के लिए वरदान नहीं; बल्कि अभिशाप हैं २८०
प्राकृतिक-चिकित्सा और शीत (सन्निपात) या त्रिदोष २८२

६—दमा, श्वास, खांसी का इलाज २८४—३०२

दमा, श्वास का कुदरती इलाज २८४
दमा, श्वास, कफ, खांसी २८९
इलाज २९०
दमा और लंघन २९१
दमा, श्वास के लिए फलाहार विधि २९२
एक दमा श्वास रोगी की आत्मकथा २९४
दमा-श्वास की प्राकृतिक चिकित्सा ३०१

७—मधुमेह, जिगर, गुरदों एवं मसाने के रोग ३०३—३६३

जिगर (यकृत) अथवा लीवर ३०३
जिगर के मुख्य कर्त्तव्य ३०४
जिगर और औषधियां ३०५
शराब और जिगर ३०६
जिगर के रोगों के मूल कारण ३०६
हमारे गुरदे ३०७
जिगर का फोड़ा ३१०

गुरदों का विकृत हो जाना	३१३
गुरदों के अवरोध का कुदरती इलाज	३१३
अम्लपित्त अथवा पित्त बुखार	३१४
इलाज कैसे करें	३१५
जिगर का कड़ा हो जाना और इलाज कैसे करें	३१५
मूत्राशय अथवा मसाने की सूजन	३१७
मसाने की सूजन का कुदरती इलाज	३१८
मधुमेह रोग	३१९
मधुमेह का कुदरती इलाज	३२२
जलधर अथवा जलोदर	३२६
पित्ताशय की पथरी	३२८
पथरी का इलाज कैसे करें	३२९
पीलिया	३३१
पीलिया का कुदरती इलाज	३३२
गुरदों का स्थान भ्रष्ट होना (छिटकना)	३३३
गुरदों की सूजन	३३४
इलाज कैसे करें	३३५
गुरदों की पुरानी बीमारी	३३७
इलाज कैसे करें	३३८
कमज़ोर, बढ़ा हुआ और विकृत जिगर	३४१
इलाज कैसे करें	३४२
गुरदे या मसाने (मूत्राशय) की पथरी	३४३
इलाज किस प्रकार करें	३४५
मधुमेह अथवा शक्कर की बीमारी	३४५
मधुमेह के लक्षण	३४७
इलाज किस प्रकार करें	३४७
पित्ताशय जिगर की पथरी व पित्ताशय के विकार	३५०
इस रोग के कुछ लक्षण	३५१
इलाज कैसे करें	३५१
गालस्टोन (पित्ताशय की पथरी)	३५३
गुरदों की बीमारी व पथरी	३५५
गुरदों के रोगों के लक्षण	३५७
इलाज कैसे करें	३५८
गुरदों की पथरी	३६०
इलाज कैसे करें	३६१

जिगर व उसके रोग ३६२
जिगर का कैंसर ३६२
जिगर का कड़ा हो जाना ३६२
इलाज कैसे करें ३६३

८—नाक, कान, गले की प्राकृतिक-चिकित्सा ३६४—४०८

भारत के लोगों का स्वास्थ्य ३६४
दवाइयों का इलाज गलत क्यों है ३६६
कान, नाक, मुंह और गले के रोग ३७१
एडीनायड्स (गले की ऊपरी गिल्टियां) ३७७
पुराना जुकाम या बिगड़ा हुआ नजला ३७८
जुकाम-नजले का कुदरती इलाज ३८२
बहरापन (कान से न सुनना) ३८५
बहरेपन का अचूक इलाज ३८६
दांतों की खराबी (दंत क्षय) ३८८
इलाज ३९१
बढ़े व फूले हुए टांसिल ३९१
बढ़े हुए टांसिलों का इलाज ३९३
मस्तिष्क व कानों में आवाज होना ३९५
मुख और जीभ के छाले व जख्म ३९५
कान बहना व मवाद आना ३९७
इलाज ३९८
गला बैठना, आवाज फटना, गूंगापन आदि ४००
गले के रोगों का इलाज ४०१
नाक की बीमारियां ४०३
पायरिया ४०५
पायरिया का इलाज ४०६

९—नेत्र रोग चिकित्सा ४०९—४५१

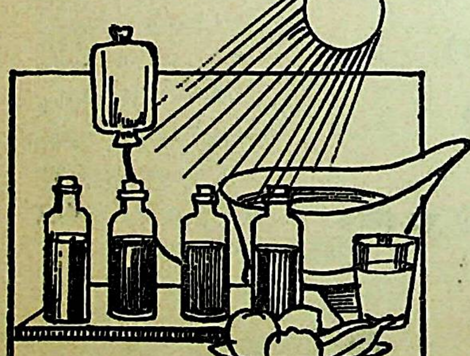
नेत्रों की रचना ४०९
चश्मा लगाना हानिकारक क्यों है ४१०
चश्मा या प्राकृतिक चिकित्सा ४१२
अल्प दृष्टि के मूल कारण ४१५
भोजन ४१६
खराब खून रक्तवाहिनी नाड़ियां ४१८
खराब बीनाई का इलाज ४२०

आंखें और नाड़ी समूह का ढीला होना	४२१
नाड़ी समूह को ढीला करना	४२२
झूमना	४२३
ब्लिंकिंग (बार-बार पलक मारना)	४२४
सूर्य का प्रकाश	४२५
ठंडा पानी	४२६
दृष्टि के सहायक (स्मरणशक्ति व कल्पना)	४२६
मध्यवर्ती दृष्टि	४२७
नेत्रों के व्यायाम	४३०
व्यायाम नं० १	४३०
व्यायाम नं २	४३१
व्यायाम न० ३	४३१
व्यायाम नं० ४	४३२
दृष्टि सहायक गरदन के व्यायाम	४३२
व्यायाम नं० १	४३३
व्यायाम नं० २	४३३
व्यायाम नं० ३	४३३
व्यायाम न० ४	४३३
व्यायाम नं० ५	४३४
भोजन	४३४
इलाज किस प्रकार किया जाय	४३८
मायोफिया (कमजोर बीनाई)	४४०
हाईपर मीट्रोपिया (दूर दृष्टि)	४४२
एस्टिग्मेटिज्म	४४३
प्रेस पायोपिया (दूर दृष्टि)	४४४
भैंगापन	४४४
कैटरेक्ट (मोतिया बिन्द)	४४५
नेत्र रोगों का कारण	४४७
मोतिया बिन्द	४४९
विना चश्मे कमजोर आंखों का इलाज	४५१

विभिन्न रोगों की

सरल

प्राकृतिक चिकित्सा



सरल प्राकृतिक चिकित्सा

नियमित भोजन

अगर आपको अपना स्वास्थ्य बनाये रखना है तो आहार नियमित समय पर करना चाहिए। जब तक पहला भोजन न पच जाय दुबारा खाना नहीं चाहिए। कम-से-कम दो बार अधिक से अधिक तीन बार भोजन करना काफी है। ऐसा करने पर आहार का रस बनेगा और शरीर को उससे सच्चा लाभ प्राप्त होगा। बार-बार खाने से बदहजमी हो जाती है और सड़न पैदा होकर रोगों की नींव लगना आरम्भ हो जाता है।

अगर आप सुबह ८ बजे कलेवा करें तो दोपहर का भोजन १ बजे करें और शाम को ७ बजे भोजन करें, भूख रहे तो सोते समय थोड़ा दूध पी सकते हैं। मिठाई, आचार, मुरब्बे व मसाले हानिकर होते हैं।

आहार के समय प्रसन्न और शांत रहिये

जो लोग भोजन के समय क्रोध करते हैं, चिंता-ग्रसित या जल्दी में होते हैं उनका खाया हुआ भोजन ठीक न पचकर रस नहीं बनाता। ऐसे अवसरों पर किया हुआ आहार पेट में जाकर पड़ा रहता है और सड़कर विष उत्पन्न करता है।

भोजन प्रसन्नचित्त व शांति के साथ धीरे-धीरे करना चाहिए, हर ग्रास को पशुओं की भांति खूब चबाकर खाना चाहिए और आनन्द का अनुभव करना चाहिए और कभी जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।

साथ ही भोजन के बाद कुछ आराम करना चाहिए, भोजन करते ही तुरन्त मानसिक या शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए।

समय-समय पर लंघन करें

यद्यपि हमारे प्राण भोजन के बिना नहीं रह सकते और जीवित रहने के लिए भोजन करना ही चाहिए फिर भी बहुधा ऐसे अवसर आते हैं जब भोजन हमारे प्राणों का नाश करता है और लंघन करना परम आवश्यक हो जाता है और वह समय है अपच। उस समय अजीर्ण अथवा भूख बन्द हो जाती है।

जब तक भोजन पर भली-भांति रुचि न हो जाय और भूख जोर की न लगे कभी किसी प्रकार का भोजन मत करो—चाहे वह अत्यन्त स्वादिष्ट क्यों न हो।

किसी वृक्ष की टहनीपर बैठकर उसीको काटना मूर्खता है,लेकिन बिना भूख या बिना रुचि जबरदस्ती खाना सबसे बड़ी मूर्खता है।

जब आपको भूख नहीं है तो इसका यह अर्थ है कि इस समय आपके शरीर को भोजन की जरूरत बिल्कुल नहीं है और अगर आप घर वालों या रिश्तेदारों के दबाव में आकर बिना भूख जबरदस्ती खा लेते हैं तो आप अपने शरीर के साथ भारी अन्याय कर रहे हैं और रोगों को निमन्त्रण दे रहे हैं।

बिना भूख खाई हुई खुराक आपके शरीर को कोई लाभ नहीं पहुंचा सकती। वह पेट में जाकर सड़ने लगेगी और बड़ा भारी नुकसान पहुंचायेगी। जरा बुद्धि से काम लेवें और भोजन का समय हो जाने पर भी अगर भूख न हो तो एक या दोनों समय की खुराक छोड़ दें और उस समय तक इंतजार करें जब तक आपको पूरी भूख न लगे।



३

इसके सिवाय सप्ताह में एक बार तो भूख बिना भूख का कुछ विचार न करके लंघन करना ही चाहिए, इससे जो लाभ होंगे वे पूरे आश्चर्यजनक होंगे।

व्यायाम और आरोग्यवर्द्धक शारीरिक परिश्रम

हमारा शरीर तभी स्वस्थ व्याधि-रहित रह सकता है जब हम रोजाना हर एक भाग को नियमित रूप से हरकत दें अथवा कसरत करें—प्रकृति के सभी जीव व्यायाम करते हैं।

व्यायाम में सबसे अच्छा निर्दोष व्यायाम घूमना है। इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता, परन्तु जिन्हें अपना स्वास्थ्य व शक्ति दीर्घ-काल तक बनाए रखने की इच्छा हो, उन्हें अवश्य ही ४ या ५ मील प्रातःकाल या सायंकाल शुद्ध वायु में घूमना चाहिए अन्यथा स्वास्थ्य गिर जायगा। इतने ही में समझ लीजिये कि आधुनिक सभ्ययुग में बीमारी, रोजगार की चिन्ता आदि अनेक कठिनाइयां हैं। इन सब

कष्टों से बचकर आप दुनियां में सुखपूर्वक रहना चाहें तो अपने आरोग्य रूपी धन की रक्षा कीजिये और आरोग्य केवल प्राकृतिक उपायों से स्थाई रह सकता है, दवाइयों से नहीं।

आरोग्य मंदिर का एक मात्र सरल मार्ग

औषधि-विज्ञान रोगों को दूर करनें के लिए या दबाने के लिए दवा, जड़ी-बूटी, इंजेक्शन के प्रयोग बताता है, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में स्वाभाविक आहार को ही स्वास्थ्य रक्षा का श्रेष्ठ साधन माना गया है। जब मिथ्या आहार से (प्रकृति-विरुद्ध पदार्थों को खाने से) बीमारियां पैदा होती हैं तो निश्चय ही वे सभी नैसर्गिक आहार से दूर की जा सकती हैं। लाखों रोगियों ने, जो सब प्रकार की दवाइयां खाकर भी अपने रोग दूर नहीं कर सके थे, केवल फलाहार, शाकाहार, दुग्धाहार आदि उपायों से स्थाई व पूर्ण आरोग्य प्राप्त करके औषधि विज्ञान के सिद्धांत को गलत और स्वाभाविक चिकित्सा के सिद्धांतों को सच्चा साबित कर दिया है।

किन्तु सच्चा व स्थाई आरोग्य और दीर्घ जीवन, सौन्दर्य तथा बल प्राप्त करने के लिए स्वाभाविक आहार के सिवा अन्य उपचारों का भी सहारा लेना चाहिए। अकेले भोजन सुधार से काम नहीं चल सकता। उचित व्यायाम, प्राणायाम, धूप, हवा, स्नान, जल के प्रयोग, मिट्टी की पट्टियां, ऐनिमा, उपवास, मालिश आदि की सहायता से ही मनुष्य कठिन रोग-समूह पर पूर्ण विजय प्राप्त करने में सफल हो सकता है।

जिस प्रकार बिना विधि कोई सांसारिक कार्य सफल नहीं हो सकता, इसी प्रकार रोगों का चिकित्सा भी बिना विधि कभी सफल नहीं हो सकती। उपर्युक्त उपचारों के अंग-प्रत्यंगों को जान लेने पर हर एक स्त्री या पुरुष घर पर अपना कारोबार करते हुए भी अपने शरीर की व्याधि मात्र को बिना दवा, बिना चीर-फाड़ स्वयं दूर कर सकेगा।

मैं यहां पाठकों का ध्यान इस ओर आकर्षित करना आवश्यक समझता हूं कि प्राकृतिक उपचारों द्वारा सफलता प्राप्त करने के लिए बड़ी दृढ़ता, आत्मनिग्रह, संयम और लगन की आवश्यकता है। किसी भी उपद्रव या घर वालों अथवा इष्ट-मित्रों के विरोध होने पर भी इलाज को छोड़ना नहीं चाहिए। फिर सफलता अनिवार्य है। इसके सिवा जल्दबाजी कभी नहीं करनी चाहिए। वर्षों की बदपरहेजियों और लापरवाही की सजा लम्बी ही होती है, इसलिए प्राकृतिक उपचारों द्वारा रोग रूपी पाप छूट जायगा और आप मुक्त हो जायेंगे।

छोटे-छोटे उपवास

सभी व्याधियों, विकारों व पीड़ा, ज्वर आदि को मिटाने में उपवास का इतना अधिक महत्व है कि वह लिखने में नहीं आ सकता। संसार में कोई उपचार, दवा या जड़ी-बूटी उपवास के समान आरोग्य प्रद व व्याधि-नाशक नहीं है, क्योंकि उपवास अथवा लंघन आरम्भ करते ही अपने शरीर की सर्वश्रेष्ठ सफाई शुरू कर देते हैं। केवल लंघन द्वारा ही आप उन विषैले पदार्थों व कूड़ा-करकट को अपने से बाहर निकाल सकते हैं, जो आपने बरसों लगातार बदपरहेजी करके मिथ्या आहार-विहार द्वारा अपने शरीर में इकट्ठे करके उसे गंदा और रोगी बना लिया है।

ध्यान रहे शरीर का मैल (विजातीय द्रव्य) ही आपकी शरीर रूपी मशीन को जीर्ण व निकम्मी बना रहा है और इसके बाहर निकल जाने पर आपके सभी रोग दूर हो जाएंगे और जठराग्नि प्रबल होकर आप सच्चा आरोग्य प्राप्त करके दुनियां में अधिक समय तक जीवित रह सकेंगे। यद्यपि उपवास सबसे सस्ता और शर्तिया इलाज है, फिर भी उसे घर पर करने के लिए उसकी विधियां अच्छी तरह जान लेना जरूरी है।

तीन दिन तक का उपवास आप खुद भी बिना किसी विशेषज्ञ की सहायता के कर सकते हैं, परन्तु इससे अधिक लम्बा उपवास

हमेशा विशेषज्ञ और अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की निगरानी में ही किया जाना चाहिए। लम्बे उपवास में बहुधा अनेक उपद्रव और गड़बड़ पैदा होती है और अनाड़ी आदमी बहुधा अंट शंट बिना विधि ज्यादा लम्बे उपवास करके अपना आरोग्य अथवा कभी-कभी प्राण भी खो बैठते हैं।

अलबत्ता छोटे-छोटे उपवास करके हर एक मनुष्य आसानी से घर पर निःसंकोच होकर अपने रोग समूह मिटा सकता है और इन छोटे-छोटे उपवासों से इतने आश्चर्यजनक लाभ होंगे, जो कहने में नहीं आ सकते। साथ ही आपको यह भी विश्वास हो जायेगा कि लंघन आदि सरल रामबाण उपचारों को छोड़कर दवाइयों या चीर-फाड़ के प्रयोग करना बड़ी भारी मूर्खता है।

फलाहार

लंघन चिकित्सा के बाद दूसरा नम्बर फलाहार का है। यह भी शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ, सुन्दर और जवान बनाने का सबसे अच्छा उपाय है।

लंघन इतना अधिक उपयोगी होते हुए भी बहुत-से रोगी कई कारणों से उसे नहीं कर सकते। इसलिए अधिकांश रोगियों को फलाहार ही कराया जाता है, क्योंकि फलाहार पर रहकर वे लोग अच्छी तरह अपना कारोबार भी कर सकते हैं और इलाज भी जारी रख सकते हैं।

सभी रोगों में खासकर पुरानी व्याधियों को समूल नष्ट करने और शरीर को निर्मल, निर्विकार और ताजा नया बनाने के लिए ताजा रसदार फलों के समान उपयोगी दूसरा कोई पदार्थ नहीं है।

लगातार फलाहार करते रहने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्राणदायक खनिज लवण मिलते रहते हैं और फलों का रस शरीर की हरेक नस, रग और पुट्ठों में जमे हुए पुराने मैल को दूर कर देता है।

दमा, गठिया, पुराना जुकाम, कब्ज और हृदय रोग आदि में फलाहार का प्रभाव बड़ा ही उत्तम होता है।

दुग्धाहार और फलाहार

यद्यपि कई लोग साथ-साथ दूध और फल देने के पक्ष में नहीं हैं, फिर भी मेरा यह निश्चित मत है कि ऐसा करना अत्यन्त लाभप्रद है। और मैं तो यहां तक मानता हूं कि जो मनुष्य दूध व फलों पर रहेगा वह कभी बीमार नहीं रह सकता और जो रोगी कुछ काल तक अबाधित रूप से दूध और फलों के रस पर रहेगा, वह रोग-समूह और अकाल मृत्यु पर विजय पाने में भी समर्थ हो सकेगा और उसका शरीर अत्यन्त सुन्दर और सुडौल हो जाएगा।

नियमित शाकाहार और फलाहार

फलों की भांति हरी कच्ची तरकारियों का सलाद भी अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके साथ भाप से सिजाई हुई तरकारियां भी बीमारी के लिए बड़ी अच्छी होती हैं।

पेट और खून की सफाई के लिए और आंतों के पुराने मैल को दूर करने के लिए हरी कच्ची तरकारियां बहुत अधिक उपयोगी होती हैं, इसलिये भोजन में इनको भी अवश्य स्थान दिया जाना चाहिए।

साप्ताहिक भोजन-क्रम

छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, दुग्धाहार, शाकाहार और नियमित आहार सभी शरीर के रोग के मूल कारण विजातीय-द्रव्य को दूर करके उसे निरोग बना देते हैं।

उपर्युक्त भोजन सुधार के लिए एक सप्ताह का क्रम आगे जाकर बताया जायगा। यह भोजन सुधार का क्रम बहुत सोच-विचारकर

लिखा गया है और इसके द्वारा असंख्य रोगी आरोग्य प्राप्त कर चुके हैं।

यह आहार-क्रम रोगी व निरोगी—सभी के लिए अत्यन्त उपयोगी है और हरेक स्त्री को तो अवश्य ही यह भोजन-सुधार अपने घर में चालू कर देना चाहिए, ताकि वह स्वयं को सुखी रख सके।

कब और क्या पीना चाहिए

भोजन सुधार को अच्छी तरह सफल बनाने के लिए यह बहुत जरूरी है कि इस बात का पूर्ण ज्ञान हो जाय कि हमें कब और क्या पीना चाहिए। पूरा वर्णन आगे दिया जाएगा, परन्तु उसका सारांश यह है कि साफ, ताजा कुएं या झरने आदि का जल ही हमारा स्वाभाविक पेय है, इसके सिवाय फलों का रस भी अमृत तुल्य पेय (पीने की चीज) है।



लैमन सोडा शरबत शराब ४

सोडा, लेमन, शर्बत, चाय व सभी कृत्रिम प्रकृति विरुद्ध पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, इसलिए जहां तक हो सके इनसे बचना चाहिए। खासकर आयुर्वेदिक नुस्खे, अरिष्ठ, मिक्सचर, आसव, शराब आदि को विष तुल्य व घृणित और अत्यन्त हानिकर समझकर कभी नहीं पीना चाहिए।

मलावरोध और उसका इलाज

इस सभ्य युग में मलावरोध (कब्ज) इतना फैल गया है कि शायद ही कोई भाग्यवान परिवार इसके आक्रमण से बचा हो। इसका कारण यह है कि सभी लोग अत्यन्त गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध पदार्थ खाने के आदि हो गए हैं। गरिष्ठ पदार्थ मिठाइयां आचार-मुरब्बे, बासी चीजें, तेल-मसाला मिली तली हुई चीजें, मैदा व बारीक आटा व चीनी से बने पदार्थ, भली-भांति न पचने से पेट व आंतों में सड़न पैदा कर देते हैं और उनके भली-भांति बाहर न निकलने से मल आंतों में सूखता है और कब्ज हो जाता है।

सर्वसाधारण को न तो मलावरोध के कारणों का ज्ञान है और न वे इसके भयानक परिणामों को ही सोचते हैं। वे कब्ज के इलाज के लिए डाक्टर-वैद्यों से सलाह लेते हैं और वे लोग यह जानते हुए भी किसी औषधियों से कब्ज कभी दूर नहीं हो सकता, लोगों को जुलाब की पुड़िया, गोली, अरंडी का तेल, सनाय आदि दवाइयां देते हैं जिनसे क्षणिक लाभ होकर उल्टा कब्ज बढ़ जाता है। खेद ! औषधि-विज्ञान के आचार्य व समर्थक रोग के मूल कारणों को दूर न करके उन्हें दबाने की व्यर्थ ही चेष्टा करके लोगों का जीवन खराब कर रहे हैं।

अगर आप मलावरोध के कारणों को समझ लेंगे तो अवश्य ही आप उसे दूर कर सकेंगे और कठिन से कठिन मामलों में दवाइयों के अन्धविश्वास को छोड़कर वस्तिक्रिया, उपवास, शाकाहार, फलाहार, मिट्टी की पट्टी, पेडूस्नान के प्रयोग करेंगे तो कठिन से कठिन मलावरोध भी अच्छा हो जायगा और दस्त दोनों समय साफ आने लग जायगा। अलबत्ता, भोजन में आपको जीभ का स्वाद छोड़कर हरे शाक, फल, कंद, मेवा, दूध व चोकरदार (बिना छना आटा) की सूखी रोटी खानी चाहिए, ताकि पेट व आंतों पर अचानक बोझ न

पड़े और आहार शीघ्र पचकर (शेष भाग मल) आसानी से बाहर निकलता रहे।

एनिमा (वस्ति-क्रिया)

सदा निरोग रहने के लिए यह जरूरी है कि रोजाना दोनों समय या एक समय तो अवश्य ही दस्त साफ खुलकर लगे, लेकिन जो बहुत समय से कब्ज के शिकार हों या जिन्होंने दीर्घकाल तक अनेक दस्तावर दवाइयां लेकर पेट और आंतों का कमजोर बना लिया हो उन्हें तुरन्त प्राकृतिक उपचार आरम्भ होते ही साफ दस्त नहीं लग सकता।

इसलिए ऐसे व्यक्तियों को आरंभ में बड़ी-छोटी आंतों को साफ करने के लिए गरम जल की वस्ति-क्रिया द्वारा उन्हें धोना चाहिए और एनिमा का प्रयोग उस समय तक जारी रखना चाहिए जब तक कि प्राकृतिक उपचारों से आंतें व पेट सशक्त व क्रियाशील न बन जाएं।

हमेशा याद रखिये कि दस्तावर दवाइयों का पेट व आंतों पर बड़ा ही घातक प्रभाव पड़ता है और उनके हानिकर प्रभाव के कारण अनेक दीर्घ रोग शरीर में घर कर लेते हैं।

एनिमा व वस्ति-क्रिया केवल उसी समय तक लेने की आवश्यकता है जब तक अपने आप साफ दस्त न लगने लगे और स्वयं रोजाना साफ दस्त आना आरम्भ होते ही एनिमा लेना बन्द कर देना चाहिए।

साधारण एनिमा बाजारों में सब जगह मिल सकता है। ध्यान केवल इस बात का रखना चाहिए कि वह साफ मजबूत हो, रबर की नली लम्बी व सकरी हो और टोंटी साफ बारीक छेद वाली हो।

ड्राई फ्रिक्शन

(सूखे हाथों से खाल को रगड़ना) हरेक रोग में खाल को रक्षा

बहुत जरूरी होती है। हमारा शरीर अपना मैल अथवा विष बहुत अधिक मात्रा में खाल में होकर रात-दिन बाहर निकलता रहता है।

अगर खाल अपना यह काम बन्द कर दे तो शरीर का जहर शरीर में ही रह जायगा और उसे वहुत भारी हानि पहुंचाएगा, इसीलिए ड्राई फ्रिक्शन अथवा सूखे हाथों से सारे शरीर को भली-भांति बार-बार मलना आरोग्य रक्षा का एक बहुत बड़ा साधन है और तन्दुरुस्ती चाहने वालों को यह क्रिया भूलनी नहीं चाहिए।

इन्द्रिय-स्नान

यह ठंडा इन्द्रिय घर्षण स्नान (Sits Bath) अत्यन्त महत्वपूर्ण उपचार है और हरेक आदमी घर पर ही इसे अच्छी तरह कर सकता है। स्त्री-रोगों में भी बड़ा उपयोगी है। इस स्नान से बड़े ही आश्चर्यजनक लाभ होते हैं और यह सर्वथा हानिरहित है।

कोल्डस्पंज अथवा गीले कपड़े से शरीर पोंछना

यह क्रिया भी अत्यन्त उपयोगी और आवश्यक है, खासकर कमजोर व्यक्तियों के लिए तो और भी ज्यादा लाभप्रद है और इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता। बुखारों की बढ़ी हुई गर्मी दूर करके रोगियों को शांति देने का यह बहुत ही सुलभ और जोखम रहित उपाय है।

शारीरिक व्यायाम

कोई भी प्राणी बिना व्यायाम के स्वस्थ नहीं रह सकता।

शरीर के हरेक भाग को उचित व्यायाम मिलने से ही रक्त-संचार अच्छा रह सकता है।

प्राणायाम अथवा दीर्घश्वास लेना

जुकाम, छाती के रोग, रक्त, संचार सम्बन्धी व अन्य सभी रोगों में भली-भांति रोजाना कुछ देर साफ ताजा हवा में प्राणायाम करना चाहिए।

धीरे-धीरे बार-बार गहरे सांस लेना और धीरे-धीरे छोड़ना—इस क्रिया से शरीर के दोषों का नाश हो जाता है।

गरम जल का स्नान

इन गरम जल के निमज्जन स्नानों से (warm immersion baths) शरीर की नस-नस में भरा हुआ विजातीय द्रव्य घुलकर ढीला हो जाता है और फिर मलमूत्र पसीने की राह बाहर निकल जाता है। खास कर गठिया, लकवा, बादी के रोग, जुकाम, लंगड़ी का दर्द, कूबड़, दमा आदि रोगों में तो गरम जल का निमज्जन स्नान अत्यन्त उपयोगी व रोग निवारक होता है, वैसे हर एक मनुष्य सप्ताह में एक बार ले सकता है—चाहे कोई भी शिकायत हो।

आध्यात्मिक चिकित्सा

यद्यपि हम लोग यह मानते हैं कि केवल मन की शक्ति से ही सब रोग दूर नहीं हो सकते, फिर भी यह कहना जरूरी है कि रोगों की चिकित्सा में हम इच्छाशक्ति या मन के प्रभाव की अवहेलना नहीं कर सकते और यथाशक्ति इच्छा शक्ति को प्रबल बनाना और चित्त को प्रसन्न व उत्साह युक्त रखना बड़ा आवश्यक है।

नोट—जाड़े में यह स्नान रोज अधिक समय तक ले सकते हैं, परन्तु ज्यादा गरमी के मौसम में इसे न लेना अच्छा है। शेष सब ऋतुओं में लेना अच्छा है।

मिट्टी का प्रयोग

लगभग सभी नए-पुराने रोगों को दूर करने में मिट्टी की पट्टियों तथा मिट्टी के लेप से आश्चर्यजनक लाभ होते देखे गए हैं। मिट्टी की पट्टियों व लेप में ऐसी करामात है कि सभी रोगों में इच्छानुसार अनुकूल फल प्राप्त होता है।

लंघन : विधि व लाभ

छोटे-छोटे उपवास करनें की विधि यह है—

सुबह उठते ही शौचादि से निवृत्त होकर दातुन आदि करके मुख को शुद्ध कर लें। कोई भी चीज न खावें। केवल एक संतरा, मौसमी या नीबू का रस जल में मिलाकर पीवें और गरमी हो तो ताजा जल में पीवें।

इसी प्रकार प्रातःकाल आठ बजे से शाम को आठ बजे तक हर दो-दो घंटे या तीन-तीन घंटे बाद संतरा, मौसमी या नीबू का रस लेते रहें। इसके सिवा हरगिज कोई दूसरी चीज न खावें न पीवें अन्यथा यह लंघन सिद्ध न होगा और सारा परिश्रम व लाभ नष्ट हो जायगा।

उपवास काल में हर रोज यह खास ध्यान रखें कि कब्ज तो नहीं है और यह कि उपवास द्वारा पचने वाले दोष रोज अच्छी तरह मल-मूत्र की राह निकल रहे हैं या नहीं।

यह बात बड़े ही महत्व की है और अगर आप इसकी अवहेलना करेंगे और लंघन द्वारा पचे हुए दोष आंतों में ही रह जाएंगे तो वहां से वे फिर रक्त में मिलकर शरीर में फैल जाएंगे और आपका उप-वास रूपी तप व्यर्थ चला जायेगा, इसलिए रोज गरम जल की वस्ति द्वारा अवश्य आंतों को साफ करते रहें। हर एक तप में विघ्न होते ही हैं, इसी प्रकार बहुधा उपवास काल में भी कुछ उपद्रव के रोग

कारक कष्ट उत्पन्न हो सकते हैं, परन्तु उनसे कभी घबराना नहीं चाहिए वल्कि दृढ़चित्त रहना चाहिए। हल्का बुखार या हरारत, अगर यह लक्षण उत्पन्न हों तो थोड़ा-सा साधारण गरम जल पीने से व स्नान से कष्ट निवारण हो जायगा।

चक्कर आना, सिर दर्द, हृदय का धड़कना, अनिद्रा, कमजोरी आदि

उपर्युक्त लक्षणों के प्रकट होने पर चिंता न करें। यह उत्तम चिन्ह हैं और इनसे प्रकट होता है कि शरीर अपने दोषों को पचाकर निकाल रहा है और स्वयं यह उपद्रव शांत होकर अपार लाभ होगा। इन पर अधिक ध्यान न दिया जावे।

जीभ पर काई जमना (स्वाद बिगड़ना)

यह लक्षण लगभग सभी को होते हैं और इनसे प्रगट होता है कि शरीर अपने अन्दर भरे हुए कचरे, मैल, गन्दगी व जहर को हर एक मार्ग से बाहर फेंक रहा है और शरीर की अच्छी सफाई हो रही है।

उपवास तोड़ने की तरकीब

जब दो-तीन या चार दिन बाद आप लंघन समाप्त करें तो उस समय एक दम ठोस चीज हरगिज न खावें, बल्कि पहले दिन दिन भर थोड़ा-थोड़ा धारोष्ण दूध गाय या बकरी का लें, कुछ जल मिलाकर लें तो अच्छा है और दिन भर में ३-३ घण्टे से ४ बार लें और फिर दूसरे दिन इसी प्रकार आहार करें।

नाश्ता—दो संतरे, मौसमी या पाव अंगूर या अनार का रस और कुछ अंगूर व सेव (यह खूब चबा(चबा कर खावें)।

दोपहर का भोजन—गोभी, ककड़ी, पपीता, खरबूजा, टमाटर, गाजर, पालक, बथुआ आदि का सलाद बनाकर कच्चा ही खावें, तेज मसाले। नमक-मिर्च आदि भूल कर न डालें, उबालें नहीं, केवल नीबू का रस या मलाई डाल सकते हैं। मक्खन भी ले सकते हैं। साथ में सेव, नाशपाती लेवें।

शाम का भोजन—भाप से सिजाए मटर, हरे कच्चे शाक, टमाटर, गोभी, ककड़ी, पालक, चौलाई, गाजर का सलाद लेवें। गाजर, अंजीर, खूबानी, मुनक्का, किशमिश आदि भिगोकर लेवें। इस प्रकार दो दिन सात्विक आहार कर चुकने पर आप चिकित्सा क्रम के अनुसार अपना भोजन जारी रखें और रोग के बंधन से छूटने का यह अद्वितीय सुलभ प्रयत्न करें। दवा या नुस्खों के पीछे न दौड़ें।

केवल फलाहार

संसार में रोग समूह से बचकर दीर्घजीवी सुन्दर व स्वस्थ बनने का सर्वोत्तम अचूक उपाय केवल फलाहार ही है, फलाहारी जीव रोगी नहीं हो सकते। फलाहार की विधि यह है।

दिन भर में चार बार ताजा पके हुए रसदार फल खाने चाहिए। सभी मौसमी फल अच्छे होते हैं। सेव, नाशपाती, अंगूर, संतरे, आम, मौसमी, अनार, लीची, आडू, फल इच्छानुसार खावें परन्तु इनके सिवा कोई भी पदार्थ न खावें।

पीने में केवल ताजा कुंए या झरने का पानी काम में लेवें अथवा मौसमी, संतरा, नीबू, अनार का रस पीवें तो भी बड़ा लाभप्रद है। इस प्रकार विधि पूर्वक कुछ काल फलाहार पर रहने से नए-पुराने सभी रोगों का नाश होकर आप अत्यन्त स्वस्थ और सुन्दर बन जाएंगे। याद रखिये फलों के साथ रोटी, मसाले, मिठाई आदि कोई चीज न लें—केवल फल खायें अन्यथा फलाहार का महत्व नष्ट हो जायगा।

दुग्धाहार व फलाहार

दूध और फलों का मिला-जुला आहार भी बड़ा उपयोगी सिद्ध हो चुका है और लाखों को जीवदान मिल चुका है। सुबह-शाम बकरी या गाय का ताजा धारोष्ण कच्चा फीका दूध पेट भर पीवें और दिन में दो बार ताजा फल यथेच्छ खावें—यही विधि है। यदि थोड़े दूध से पेट न भरे, भूख बनी रहे और अधिक पीना जरूरी हो तो दूध अधिक भी लिया जा सकता है। २ सेर से ३ सेर तक रोजाना ले सकते हैं। दूध-फलों के आहार के साथ न लेकर दो-तीन घण्टे पहले या पीछे लेना उत्तम होता है।



नियमित शाकाहार व फलाहार

नीचे लिखा भोजन-क्रम दो सप्ताह से चार सप्ताह तक जारी रक्खें।

प्रातःकाल—नारंगी या मौसमी का रस या अनार या अंगूर का रस एक गिलास।

दोपहर का भोजन—मौसमी, हरी ताजी तरकारियों का कच्चा सलाद अच्छी तरह तैयार करके लें। मसाले न मिलावें, नीबू का रस या जैतून का तेल या मलाई मिला सकते हैं। सिरका, चीनी, नमक न मिलावें। गरम न करें। साथ में किशमिश, अंजीर, खजूर, मुनक्का भिगोई हुई लेवें।

सायंकाल का भोजन—फलों का सलाद या भाप से उबली हुई तरकारियां, गोभी, गाजर, तुरई, परवल, पालक, बथुआ, बैंगन आदि। इसके सिवा कुछ भिगोए बादाम, नारियल की गिरी या पानी व सेव, नाशपाती, फालसे, आड़ू, अमरूद ले सकते हैं।

सप्ताह के लिए स्वास्थ्यप्रद आहार विधि

पहला दिन

नाश्ता—एक संतरा या एक मौसमी या आधा पाव अंगूर और एक गिलास बकरी या गाय का धारोष्ण फीका दूध।

दोपहर का भोजन—टमाटर, गोभी, गाजर, पालक, बथुआ, ककड़ी, पपीता आदि ताजा शाकों का कच्चा सलाद लें, हरा धनिया या पोदीने की पत्ती डाल सकते हैं। नीबू का रस या जैतून का तेल भी मिला सकते हैं, परन्तु सिरका या मसाले न डाल।

थोड़ी हाथ के पिसे चोकरदार मोटे आटे की अलूनी सूखी रोटी, ताजा मक्खन और अंजीर या मुनक्का लें।

शाम का भोजन—फलों का सलाद (अमरूद, सेव, आम, पपीता, आड़ू, लीची, खरबूजा, नाशपाती आदि) भाप से सिजाई या कच्ची गाजर, भुनें हुए आलू, थोड़ा मीठा दही या मलाई या थोड़ा मेवे की चटनी।

दूसरा दिन

नाश्ता—थोड़ी भीगी किशमिश, एक सेव, एक गिलास धारोष्ण दूध और अंगूर।

दोपहर का भोजन—पालक, बथुआ, बैंगन का भड़ीता, पपीता, आलू, टमाटर का सलाद, थोड़ा गेहूं का दलिया, मक्खन, अंगूर या सेव।

तीसरे पहर का भोजन—मेवे की चटनी, भीगी अंजीर, मुनक्का, नारियल का पानी, कुछ फल और तरकारियों का सलाद व नीवू का रस।

तीसरा दिन

नाश्ता—भीगी काली अंजीर, एक सेव व थोड़ा मीठा दही।

दोपहर का भोजन—कच्ची तरकारियों का सलाद, थोड़ा मट्ठा, एक फुलका व मक्खन, थोड़ी भीगी किशमिश व ताजा खजूर, खुबानी।

शाम का भोजन—हरे शाकों का रस, फलों का सलाद और थोड़े टमाटर।

चौथा दिन

नाश्ता—पानी में भीगी किशमिश, एक संतरा और गाय या बकरी का दूध।

दोपहर का भोजन—टमाटर, गोभी, मटर, पपीता, ककड़ी, सेव, अंगूर का सलाद। इसमें शहद, नीवू का रस या जैतून का तेल मिला सकते हैं, थोड़ा गेहूं का दलिया और मक्खन और नाशपाती।

शाम का भोजन—मेवे की चटनी, उबला आलू, भाप से सिजाई गाजर और थोड़ा मीठा दही।

पाँचवां दिन

नाश्ता—ताजा फलों व शाकों का मिला सलाद, एक गिलास दूध।

दोपहर—थोड़े गेहूं की मोटी रोटी (छटांक भर वजन से ज्यादा न हो) मक्खन या मलाई, मेवे की चटनी, केला, पपीता, टमाटर, खरबूजा, चौलाई का सलाद।

शाम का भोजन—फल, उबले शाक और मीठा दही।

छठा दिन

नाश्ता—एक सेव, आध पाव अंगूर और थोड़े टमाटर।

दोपहर का भोजन—थोड़े उबले शाक, भुने हुए आलू, फल व शाकों का सलाद।

शाम का भोजन—आलू व तरकारियां की घी में बनी पूरी, फल व शाकों का सलाद।

शाम का भोजन—मीठा दही, थोड़ी-सी रोटी, मक्खन।

सातवां दिन

नाश्ता—आध पाव अंगूर या तीन नारंगी या चार मौसमी का रस, एक सेव।

दोपहर का भोजन—गाजर, शलजम, कांदा, पपीता, टमाटर का सइलाद नींबू मिलाकर मट्ठा और भीगी अंजीर, मुनक्का व किशमिश।

शाम का भोजन—मेवे की चटनी, नारियल का पानी, गाजर, टमाटर व ताजा मौसमी फलों का सलाद।

आहार-क्रम सम्बन्धी सूचनाएं

सायंकाल और दोपहर के भोजन में आवश्यकतानुसार ऐसा परिवर्तन किया जा सकता है जिससे उद्देश्य की हानि न हो।

जिन लोगों में रक्त की कमी हो, वे प्रातःकाल नाश्ता में दूध लेवें लेकिन जिन्हें जुकाम, खांसी, दमा या दस्तों की शिकायत हो, उन्हें दूध नहीं लेना चाहिए। सलादों में कोई मसाला न मिलावें अन्यथा उसके गुण नष्ट हो जायेंगे, केवल नीबू का रस मिला सकते हैं। सिरका या तेल न मिलावें। चीनी, खटाई, सिरका, गरम मसाले, बरफ आदि बिल्कुल न डालें। मीठा खाना जरूरी हो तो शहद या अंगूर की चीनी मिला सकते हैं। तरकारियों को उबालें नहीं; बल्कि भाप से ही सिजा लें। दूध औटावें नहीं ताजा व फीका लें, मजबूरीमें थोड़ा गरम कर सकते हैं। गरमी में ठंडे फल व मौसमी तरकारियां काम में लें और जाड़े में मौसमी फल व हरे शाक लें। इस बात से न डरें कि अमुक फल गरम है, अमुक ठंडा है, अमुक बादी करता है। अलबत्ता जो पदार्थ, शाक, फल, दूध, दही, मेवा जिसे न सुहावे वह जबरदस्ती न लें।

जिन लोगों के दांत कमजोर हों वे सख्त चीजों को पीस लें, भिगो लें या काट लें अथवा चटनी-सी बना लें।

जिन फल व शाकों के छिलके व ऊपर के आवरण ज्यादा सख्त अथवा न पचने योग्य हों उन्हें उतार डालने चाहिए।

हरे साग, फल, दूध, मेवा में संयोग विरुद्ध होने का कोई भय न करें। यह वस्तुएं कभी हानि नहीं करतीं। स्त्रियों को ऐसे आहार का रिवाज अवश्य अपने परिवार में चलाना चाहिए, ताकि घर वाले रोग रूपी विपत्ति से सदा ही बचे रहें।

कब और क्या पीना चाहिए

भोजन के समय जल नहीं पीना चाहिए, पाचन पर इसका बड़ा खराब असर पड़ता है, क्योंकि पाचन-रसों के साथ पानी मिल जाता जाता है और जठराग्नि को मन्द कर देता है।

हमेशा भोजन के आध घण्टे पहले या दो-तीन घण्टे बाद जल पीना चाहिए। आवश्यकतानुसार, खासकर जाड़े के मौसम में गरम पानी अथवा पानी मिलाकर फलों के रस सुबह उठते ही और रात को सोते समय अवश्य यथाशक्ति हर स्त्री-पुरुष व बच्चे को पीना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से शरीर के विजातीय द्रव्य और मैल आसानी से शरीर से निकल जाते हैं और बड़ी ताजगी रहती है।

सर्वोत्तम पीने की चीजें यह हैं: पानी (ठण्डा या गरम), फलों के रस, तरकारियों के रस, झोल परन्तु इनमें नमक या मसाले, खटाई या तेल बिल्कुल न मिलावें।

दूध पेय नहीं है; वल्कि पूरी खुराक है और फलों के साथ लेना बड़ा ही अच्छा है।

सोडा, शरबत, चाय, पोस्त, शराब आदि अत्यन्त बुरी व हानिकर वस्तुएं हैं और सदा पाचन-शक्ति को बिगाड़ती हैं। जिन्हें अधिक प्यास लगे उन्हें समझ लेना चाहिए कि उनका शरीर विकृत है या उन्होंने मसाले खूब खाए हैं। वास्तव में दूध, फल, मेवा, हरे साग, अन्न खाने पर तो प्यास कम ही लगती है।

नल का उबाला पानी पाचन-शक्ति को मन्द करता है, इसलिये कुएं या झरने का पानी पीना चाहिए।

मलावरोध और उसका इलाज

शायद आप लोग जानते होंगे कि कब्ज होने का कारण यह है कि बहुत काल तक हम लोग वारीक छने आटे की रोटी, चीनी, मसाले, मिठाई व अन्य पदार्थ खाकर अपनी आंतों को कमजोर, ढीली व निष्क्रिय बना लेते हैं। इसके सिवा काम में फंसे रहने आदि कारणों से मल-मूत्र के वेग को भी रोक लेते हैं। इसीलिए आंतें काम करना छोड़ देती हैं। अब अगर हम कब्ज को सदा के लिए दूर करना

चाहें तो हमें चाहिए कि आंतों की नसों व पेशियों को बलवान बनावें और यह बड़ी व छोटी आंतों की पेशियां, रग व पुट्ठे तभी बलवान हो सकते हैं जब उनको धीरे-धीरे हरकत और व्यायाम दिया जावे।

आंतों के रग व पुट्ठों को व्यायाम देने का तरीका यह है कि आप ऐसी खरदरी ठोस चीजें भोजन के बाद खावें कि आंतों को काम करना पड़े। अंजीर, चापड़ (Bran) हरे शाक, फल कब्ज दूर करते हैं।

एक और अच्छा इलाज

रोजाना दोनों समय शौच जाना चाहिए, चाहे हाजत हो या न हो और यह विचार करना चाहिए कि आंत काम कर रही हैं, पर कभी ज्यादा जोर नहीं देना चाहिए। शौच की हाजत कभी न रोकना चाहिए, मैदा की चीजें, घी, मिठाइयां और दवाइयां खाना आंतों को खराब करना है, दस्तावर दवाइयां क्षणिक लाभ पहुंचाकर कब्ज स्थाई बना देती हैं।

जो लोग आहार प्रकृति के अनुकूल रखेंगे, उन्हें तो कब्ज होगा ही नहीं और जिन्हें हो जाय उन्हें तो खरदरी सूखी चीजें हरे शाक व फल खाना चाहिए।

साथ ही कुछ समय के लिए, जब तक आंतें काम न करने लगें रोजाना गरम जल का एनिमा अवश्य लेना चाहिए। विधि यह है—

एनीमा (वस्तिक्रिया) का उपयोग

साधारण वस्ति यंत्र (Enema fitted with rubber tube) लो और एनिमा के बरतन को साधारण गरम जल से भर दो, करीब १०० या १०१ डिगरी हो। थर्मामीटर लगाकर डिगरी

देख लें या उंगली से देख लें। अधिक गरम न हो। एनिमा की टोंटी (nozzle) पर तेल या वैसलीन अच्छी तरह लगा लो। एनिमा के बरतन को किसी स्टूल या मेज पर रख दो, जो जमीन से ३ या ४ फुट ऊंची हो।

आप जमीन पर पीठ के बल चित्त लेट जाइये। चटाई या कम्बल बिछा लें। फिर एनिमा यंत्र की टोंटी को धीरे-से खोल दें। फिर धीरे-धीरे जल को ऊपर चढ़ने देवें। जब तक सारा पानी न चढ़ जाय, आप लेटे रहें।

पानी चढ़ जाने के बाद गुदा से टोंटी को निकालकर धो लें। आप पांच या दस मिनट लेटे रहें और पेट व पेडू को धीरे-धीरे हाथ से मलते रहें, ताकि पानी अच्छी तरह सूखे मल फुला दे और ढीला कर दे।

कितना दुर्गन्धित मल, सूखी गांठें आदि बाहर आते हैं और आंतों की कैसी अच्छी सफाई होती है। यह आप देखें।

यह वस्तिक्रिया अंदरूनी सफाई का एक अत्यन्त उपयोगी और दोष रहित साधन है और इसमें पांच मिनट या दस मिनट से अधिक खर्च नहीं होते और पैसे तो शायद कुछ भी खर्च नहीं होते, केवल यंत्र लाना पड़ता है। चिकित्सा के आरम्भ में पहले-पहल रात्रि को रोजाना लेना चाहिए, दूसरे सप्ताह में हर तीसरे दिन लें और चौथे सप्ताह में सप्ताह में दो बार लेकर छोड़ दें। प्रातःकाल एनिमा शौच जाने के बाद लेना चाहिए और एनिमा जिस दिन लें, भारी ठोस चीजें न खावें, दूध, फल, हरे साग, खिचड़ी, दलिया, साबूदाना लें।

प्रातःकाल की सूखी घर्षण क्रिया

(Dry Friction)

सुबह की यह सूखी मालिश (रगड़ने की क्रिया) खाल की रोग-निवारक क्रिया को बड़ी भारी सहायता पहुंचाती है और जिन लोगों

की खाल निष्क्रिय होता है या जिनके रोमकूप बन्द रहते हैं और वे बीमार हो जाते हैं, इस सूखी मालिश और रगड़ने से रोमकूपों का मैल दूर होकर खाल का रक्त-संचार अच्छा हो जाता है।

यह सूखी मालिश हाथों और खरदरे तौलिये से की जा सकती है और सिर से आरम्भ करके चेहरा, गरदन, गाल आदि को मलकर रगड़ना चाहिए।

इसके बाद दोनों भुजाओं को, कलाई व हथेलियों को रगड़ना और मलना चाहिए।

फिर दोनों जांघ व पिंडलियों और घूटनों को रगड़ना और मलना चाहिए।

जल्दी-जल्दी इधर-से-उधर हर भाग को रगड़ते जाना चाहिए। इस क्रिया में दो-चार मिनट से अधिक समय नहीं लगता।

इसके लिए खुरदरा तौलिया भी काम में लिया जा सकता है।

हर एक रोगी अपनी परिस्थिति व शरीर की अवस्था व रोग की हालत को देखकर इस क्रिया को करें।

हृदय रोगी और रक्त-हीन रोगी सप्ताह में दो बार ही करें, बुखार की हालत में और गरमी के मौसम में तौलिया भिगोकर खूब अच्छी तरह निचोड़कर यह क्रिया करनी चाहिए।

पेडू-स्नान व इन्द्रिय-घर्षण स्नान

शरीर की जीवनी शक्ति को बलवान बनाने और जठराग्नि को तेज करने के लिए यह बड़ा उत्तम साधन है। स्त्रियों और पुरुषों की जननेन्द्रियों को शक्ति देने के लिए तो यह बड़ा ही उपयोगी नुस्खा है।

इस स्नान के प्रभाव से सब गुप्त भागों का रक्त-संचार बहुत बढ़ जाता है। यह नसों को बलवान बनाता है और खोई हुई शक्ति,

पुरुषार्थ, बल और वीर्य को पुन: शरीर में भर देते हैं और विधि पूर्वक अन्य उपचारों के साथ इसके सिवा स्त्रियों व पुरुषों के सभी गुप्त रोग इस स्नान से नष्ट हो जाते हैं और आंतें अपना काम अच्छी तरह करने लगती हैं।

इस स्नान के योग्य टब बाजारों में सब जगह मिलते हैं। इसकी स्नान विधि यह है—

साधारण स्नान करने के टब को ठंडे पानी से चार इंच भर लें और नंगे होकर उसमें इस प्रकार बैठ जायें कि नितंब, पांव और जननेन्द्रिय अधिकांश पानी में डूबे रहें, केवल नितंब और पांव टब के पेंदे में टिके रहें और घुटने सदा पानी से ऊपर रहें।

उसके बाद घुटनों को सीधे करके दोनों तरफ फैला दें और पानी को दाहिने हाथ की हथेली से जोरों से पेडू पर फेंकते रहें और दाएं-बाएं हाथ से पेडू को मलते रहें। चार-पांच मिनट यह क्रिया कर लेने के बाद (जननेन्द्रिय के भागों को छोड़कर) सभी पानी में डूबे हुए भागों को हथेली से अच्छी तरह मलना चाहिए।

इसके बाद तौलिये से पोंछ डालें और फिर सूखे हाथों से शरीर को मलकर सुखा लें।

पांच मिनट तक इन्द्रिय के अग्र भाग को स्नान दें, बाएं हाथ से खाल को खींच कर आगे लावें और स्पंज या कपड़े से इन्द्रिय की खाल के सिरे को बार-बार रगड़ें, यह इन्द्रिय घर्षण स्नान है। गरमी में यह स्नान अधिक देर तक लिया जा सकता है, लेकिन जाड़े में थोड़ी देर ही,एक दो मिनट हो लेवें। अधिक रक्तहीन, दुबले-पतले लोग इस स्नान को 'इच्छा के विरुद्ध न करें वरना हानि होनें की सम्भावना है।

अंग पोंछना

शरीर को ठंड, ताजगी पहुंचाने वाली और रक्त-संचार को

अच्छा बनाने के लिए यह अंग पोंछने की क्रिया बड़ी उपयोगी सिद्ध हुई है। इसकी विधि यह है—

ठंडे पानी में तौलिया को भिगोकर थोड़ा निचोड़ लो और सारे शरीर को भीगे तौलिये से रगड़ो। अगर रगड़ते या मलते समय तौलिया गरम हो जाय या सूख जाय तो दुबारा पानी में डुबोकर या निचोड़कर मलना चाहिए।

स्वास्थ्यप्रद व्यायाम

नीचे लिखी कसरतें रोजाना नियम पूर्वक अवश्य की जानी चाहिए। इन कसरतों से रक्त-संचार उत्तम रहेगा, जठराग्नि प्रबल होगी और शरीर का विजातीय द्रव्य (मल-मूत्र) अधिक सरलता से पसीने की राह बाहर निकलकर शरीर शुद्ध रहेगा और रक्त अधिक बनकर शरीर के हर एक भाग को पुष्ट रखेगा और शरीर को रोगों व वृद्धावस्था के आक्रमण से सुरक्षित रहेगा।

व्यायाम नं० १

एक साधारण कुरसी पर सीधे तनकर बैठ जाओ, दोनों हाथ ढीले करके पीछे की ओर ले जाओ।

इसके बाद बाईं टांग को ऊपर उठा लो और घुटने को सीने से सटाकर रखो और हाथों से उसे मजबूती से पकड़े रहो और दीर्घ-श्वास लेते रहो। फिर श्वास बाहर निकालते समय घुटना छोड़ दो और दोनों पांव पहले की तरह जमीन पर टेक दो। लंगोट के सिवा और कपड़ा बदन पर न रहे, साफ ताजा हवा में यह कसरतें करो।

नोट—सख्त जाड़े में यह क्रिया सावधानी से करनी चाहिए। गरमी में बलवान व्यक्तियों को यह क्रिया बड़ा लाभ पहुंचाती है, किन्तु जाड़े में रक्तहीन, कमजोर व हृदय रोगी को इस क्रिया को न करना ही अच्छा है। इसके बजाय वे ठण्डी हवा का स्नान करें तो अच्छा है।

इसी प्रकार दाहिनी टांग को बाईं की तरह उठाकर सोने की ओर ले जाओ और मजबूती से पकड़ लो, गहरा श्वास धीरे-धीरे खींचते जाओ और श्वास बाहर निकालते समय टांग जमीन पर टेक दो। इस प्रकार यह व्यायाम नं० १ पूर्ण होता है।

इस प्रकार इस व्यायाम को दस-से-बीस बार तक करो और कुछ थकान मालूम देते ही बंद कर दो।

व्यायाम नं० २

साधारण कुरसी पर बैठ जाओ, टांगे मिली रहें। पहले कुरसी के पीछे की लकड़ियों को हाथों से पकड़ लो।

फिर शरीर को फैलाओ और इस प्रकार तानो कि भुजाएं सीधी तनी रहें और दीर्घश्वास खींचते हुए पीठ को धनुषाकार बना लो। फिर श्वास उतारते हुए वापस पहले की तरह कुरसी पर बैठ जाइए। इस प्रकार व्यायाम नं० २ पूर्ण हो जाता है और थोड़ी-सी थकान मालूम दे तब तक १० या १५ बार करते रहें।

व्यायाम नं० ३

चटाई या आंगन में कपड़े खोलकर पेट के बल लेट जाओ, सिर व चेहरा नीचे रहे, हाथों को सीधे सिर से आगे फैलाकर जमीन पर टेक दो।

पहले हाथों और टांगों, शरीर व छाती को एक साथ धीरे-धीरे गहरे श्वास लेते हुए कुछ ऊपर उठाओ और पीठ को थोड़ा अन्दर झुकाओ। इसके बाद श्वास धीरे-धीरे निकालते हुए वापस पूर्ववत् हो जाओ। यह व्यायाम पूर्ण हो गया, कुछ थकान आने तक इसे बार-बार करते रहो।

व्यायाम नं० ४

आंगन या चटाई पर चित्त लेट जाओ, टांगें मिली रहें, हाथ

मिले हुए सिर के नीचे लगा लो। बाईं टांग को सीधी तानो और श्वास बाहर निकालते हुए उसे ऊपर उठाओ, फिर श्वास अन्दर खींचते समय वापस टांग को जमीन पर टिका दो। इसी प्रकार विधि-पूर्वक दाहिनी टांग से इस कसरत को किया जावे और कई बार इस व्यायाम को दोहराते जावें। जब थकावट मालूम देने लगे उस समय बन्द कर दे।

व्यायाम नं० ५

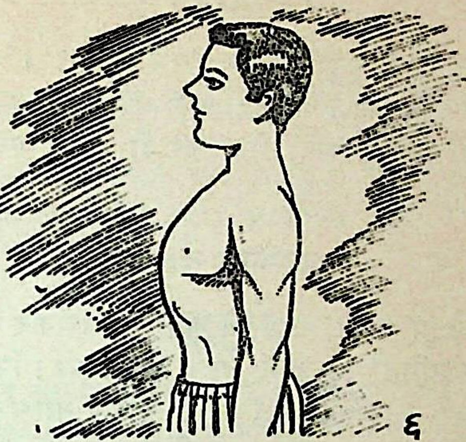
आंगन में चित्त लेट जाओ। दोनों टांगों को मिला लो और हाथों को सीने पर रख लो, फिर धीरे-धीरे बैठ जाओ। घुटने जमीन पर पहले की तरह टिके रहें और धड़ व गरदन को जितना हो सके आगे झुकाओ, यह करते समय श्वास खींचते जाओ।

इसके बाद श्वास धीरे-धीरे निकालते हुए पूर्ववत् लेट जाओ। इस प्रकार यह व्यायाम खतम हो जाता है। थोड़ी थकावट आनें तक बार-बार करते रहो, फिर बंद कर दो।

व्यायाम धीरे-धीरे एक-एक आरंभ करना चाहिए और शनैः शनैः बढ़ावें व्यायाम खाली पेट प्रातःकाल करें और साफ हवा में करें। यह ध्यान हमेशा रखें कि व्यायाम करते समय लंगोट या जांघिया के सिवा कोई और कपड़ा न पहने रहें, वरना उतना लाभ न होगा।

दीर्घश्वास और व्यायाम

सामनें लिखे व्यायामों के करने से फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है और हर समय श्वास अधिक गहरे लेने की सामर्थ्य हो जाती है। इन कसरतों को पांच या छः बार सामर्थ्य व समय के अनुसार करना चाहिए।



६

व्यायाम नं १

कंधों को आगे करो, धीरे-धीरे श्वास खींचते रहो, फिर श्वास बाहर निकालते हुए वापस कंधों को अपने स्थान पर ले आओ। कई बार। करो इसी प्रकार धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते समय कंधों को आगे लाओ और श्वास खींचते हुए वापस अपने स्थान पर ले जाओ।

व्यायाम नं० २

सीधे खड़े हो जाओ। भुजाओं को दोनों ओर फैला दो, धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए हाथों को ऊगर ले जाओ यहां तक कि हथेलियां ऊपर जाकर मिल जायें, एडी अधर रहें और ऊंचे उठे रहो।

इसके बाद धीरे-धीरे श्वास निकालते हुए पहले की तरह हो जाओ अर्थात् एड़ी जमीन पर टेक दो और हाथों को वर्गाकार घुमा-कर नीचे लटका दो, ताकि वे जांघों से लगे रहें।

व्यायाम नं० ३

सीधे खड़े हो जाओ, हाथ कमर में लगा लो। धीरे-धीरे गहरे श्वास खींचो और कंधों को जहां तक हो सके ऊपर ले जाओ। फिर एक दम कंधों को पूर्ववत् ढीला कर दो और श्वास धीरे-धीरे निकाल दो।

व्यायाम नं० ४

सीधे खड़े हो जाओ, हाथों को कंधों पर रखकर धीरे-धीरे श्वास खेंचते हुए कोहनियों को दोनों तरफ से उठाओ। फिर श्वास बाहर निकालते हुए कोहनियों को नीचे लाओ, ताकि वे पसलियों को छूने लगें।

व्यायाम नं० ५

धीरे-धीरे गहरे श्वास लो और फिर धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ो, साथ ही हथेलियों से सीने को हलके-हलके थपथपाते रहो।

व्यायाम नं० ६

चित्त लेटकर कलेजे पर हाथ रखो, फिर सारे शरीर की नसों

नोट—दिन में कई बार खासकर बाहर खुली हवा में धीरे-धीरे गहरे श्वास लेना चाहिए और कुछ रोककर धीरे-धीरे बाहर निकालते रहो, इससे बड़ा लाभ होगा। श्वास हमेशा नाक से लेना चाहिए, मुंह से लेना अच्छा न होगा। गायन (गाना or singing) इससे फेफड़ों को बड़ी अच्छी कसरत होती है। जो लोग गा सकें उन्हें बाजा के साथ या बिना बाजा के ही रोज अच्छे भजन या उपदेश के गाने गाना चाहिए, अच्छी तेज आवाज से गाना चाहिए, इससे फेफड़े मजबूत होंगे, जठराग्नि प्रबल होगी, उत्तम मनोरंजन होगा।

को ढीला कर दो, धीरे-धीरे श्वास खींचो और बाहर निकालो, हथेलियों से कलेजा दाबे रहो।

रक्त की कमी (एनीमिया)

कारण—यह रोग प्रकृति-विरुद्ध आहार से, व्यायाम न करने से व औषधियों के कुप्रभाव से और अधिक व मोटे कपड़े पहनने से होता है।

आहार

एक सप्ताह तक मिठाइयां, रोटी, मसाले आदि बंद रखे जायें और केवल ताजा फल ही खाए जायें और कोई चीज न खाई जावे। इसके बाद तीन सप्ताह तक फल और दूध का आहार दृढता पूर्वक नियमानुसार किया जावे, कोई चूर्ण या दवा न ली जावे। पहले पाव-पाव दूध सुबह-शाम लें, फिर बढ़ाते-बढाते पांच-छः बार आध-आध सेर दूध तक रुचि अनुसार पीने लगें।

बिना भूख हरगिज न खावें और भारी, तेज, गरिष्ट वस्तु भूलकर भी न खावें। इसके बाद पुनः एक माह तक पथ्याहार करें, बिना छने आटे की सूखी अलूनी रोटी हरे शाक, फल, दूध, पुराने चावल आदि लेवें, लाल मिर्च-मसाले, आचार, मुरब्बे, मिठाइयां नशा या दवा से सख्त परहेज रक्खें।

अन्य उपचार

एक सप्ताह तक रोज गरम जल का एनिमा (वस्तुक्रिया) लें, फिर १५ दिन तक एक दिन छोड़ कर लें। कब्ज दूर होकर स्वयं दस्त साफ आवे तब बंद कर दें। रोजाना प्रातः काल नीबू गरम जल म पावें, तौलिए या सूखे हाथों से सारे शरीर को रगड़ें, हवा स्नान आध घण्टे से एक घण्टे लें। इन्द्रिय घर्षण स्नान ५

मिनट से १५ मिनट करें और साधारण व्यायाम ५ या १० मिनट करें, शुद्ध हवा में जहां तक हो सके रोज टहलें, ताकि आहार जल्दी पचे।

प्रदर रोग

कारण—गरिष्ट पदार्थों का सेवन, मलावरोध व औषधि सेवन व कसकर कपड़े पहनने से स्त्रियों को यह दुखदाई रोग पीड़ा दिया करता है। तेज मसाले के सेवन से भी रक्त प्रदर हो जाता है। व्यायाम न करना भी इसका कारण है।

आहार चिकित्सा

रोग की हालत देखकर आहार स्वभाविक बनाने की कोशिश की जाये। सबसे पहले घी, नमक, मिर्च, गरम मसाले, कढ़ाही की व बासी चीजें व पकवान, मिठाइयां, आचार, मुरब्बे, नशे की चीजें सर्वथा बन्द करदी जावें। दवा कोई न ली जाये। गाय या बकरी का कच्चा फीका धारोष्ण दूध यथाशक्ति पीना चाहिए। हरे शाकों का व टमाटर, पपीता, बथुआ, पालक आदि का सलाद खाया जावे। अंगूर, संतरे, मौसमी, मीठा अनार, सेव, आड़ू, लीची, नाशपाती यथाशक्ति खायी जावें। मेवे की चटनी (भिगोये बादाम, किशमिश आदि पीस-कर) चाटनी चाहिए या बादाम का दूध (almond milk) लेना बड़ा अच्छा है। रोटी बहुत थोड़ी गेहूं की रूखी अलूनी खाई जावे। बिना भूख न खावें।

नोट—इस रोग में हमेशा गाय या बकरी का धारोष्ण दूध पी-कर कुछ समय एक महीना से तीन महीना तक रहना सर्वोत्तम व रामबाण इलाज है, औषधियों से सफलता की आशा रखना भारी भूल है।

मिट्टी की पट्टी

रोजाना पेट पर तीन बार दो-दो घण्टे तक गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी विधिपूर्वक बांधनी चाहिए। आश्चर्यजनक लाभ होगा।

हवा स्नान

ठंडी हवा का नग्न स्नान यथावकाश किया जावे। जाड़े में २ मिनट से ५ मिनट और गरमी में १० मिनट से आध घण्टे तक जरूर किया जावे।

एनीमा (वस्ति क्रिया)

मलावरोध दूर करने के लिए एक सप्ताह तक बराबर रोजाना शौच करने के बाद सुबह अथवा रात को सोने से पहले गुनगुने जल का एनीमा लें।

जल के प्रयोग

विधिपूर्वक पेडू-स्नान व इंद्रिय स्नान १० मिनट से ३० मिनट तक गरमी में और ३ से ७ मिनट तक जाड़े में किया जावे। रक्त-हीन स्त्रियां जाड़े में यह स्नान न करें।

जलधारा अभिसिंचन

पेडू पर रोजाना ५ मिनट से १० मिनट तक ठंडे पानी की धार दी जावे।

औषधियां, इंजेक्शन आदि

किसी प्रकार की दवा या इंजेक्शन न लिये जावें। इनका परिणाम अच्छा न होगा।

दमा (Asthma)

कारण—अधिक मिठाइयां खाने से, व्यायाम न करने से, बिना भूख खाने से और तेज बीमारी को दवा लेकर दबा देने से और कब्ज से यह रोग होता है।

चिकित्सा

आरम्भ—रोगी अपनी शक्ति अनुसार एक से तीन दिन का लंघन करे—इन दिनों अंगूर का रस, संतरे का रस, मौसमी या अनार का रस दिन में कई बार पीना चाहिए। सेर या डेढ़ सेर रस काफी है। इसके बाद दो सप्ताह तक केवल फलों पर रहना चाहिए। आम, अनार, संतरा, मौसमी, सेब, नाशपाती, आड़ू, लीची, फालसा, खूबानी, अंगूर, आदि पके फल ही खाये जाएं। पहले तीन दिन दो बार गरम पानी से एनिमा आंतों की सफाई के लिए दिया जाय, फिर दो सप्ताह तक एक बार रोज एनिमा दिया जाना चाहिए, ताकि रोग का कारण संचित मल निकल जाय और आगे कफ बनना बन्द हो जाय। इसके बाद एक माह तक केवल गाय या बकरी का धारोष्ण फीका दूध और फलों का रस ही लिया जाये और कोई वस्तु न ली जावे।

साथ ही ठंडी हवा का स्नान रोजाना अवश्य किया जाय और पेड़ू-स्नान भी विधि पूर्वक किया जाय, ताकि रोगी को शान्ति मिले और विजातीय द्रव्य कफ का मार्ग बदल जाय अर्थात् वह ऊपर फेफड़ों की ओर जाने के बजाय वापस पेट व आंतों में आकर पचकर बाहर निकल जाय।

नोट—दमा के दौरे उठते समय गरम पानी में नीबू का रस लेवें और सप्ताह में एक बार गरम जल का मज्जन स्नान भी करें।

१ से ३ माह तक नियम पूर्वक दुग्धाहार या फलाहार इसलिये किया जाए कि ऐसा करने से आगे कफ नहीं बनेगा। प्राणायाम और दीर्घ श्वास की क्रियाएं भी रोजाना नंगे बदन करनी चाहिए। रोजाना सारे शरीर को सूखे हाथों से मलना और बदन को गीले कपड़े से पोंछना बड़ा शांतिदायक प्रयोग है।

दिन में कई बार पीठ व छाती पर गीले कपड़े की भीगी गद्दी या पैक (पट्टी) अवश्य रखी जानी चाहिए। रोगी को शुद्ध वायु व नरम धूप में रहना परम आवश्यक है। कपड़े कम पहनना चाहिए। अधिक कपड़े पहनना और दवाइयां लेना—ये दोनों बड़े ही बुरे व हानिकारक कार्य हैं। दवा या खीर आदि के आडम्बरों से अपने को बचाइये। इनसे कुछ ना होगा। सच्चा आरोग्य प्रकृति में है।

गुरदों के रोग

गुरदों की बीमारी का इलाज अनुभवी विद्वान प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में हो तो और भी अच्छा है, वरना हर एक मनुष्य नीचे लिखे इलाज से इस भयानक रोग से मुक्ति पा सकता है।

रोगी की परिस्थिति व शक्ति को देखते हुए दो से चार दिन का उपवास कराया जावें (फलों का रस अवश्य दिया जावे)। इसके बाद कम से कम १५ दिन केवल फलों पर रखा जावे। इस अरसे में प्रातः-काल शौच जाने के बाद अथवा रात्रि में सोते समय गर्म पानी का एनीमा अवश्य लेना चाहिए।

इसके सिवा प्रातःकाल साफ ताजी हवा में रोशनी व हवा का स्नान अवश्य लेना चाहिए। कुछ देर साफ हवा में प्राणायाम करना भी बड़ा लाभदायक है, बीमार को कम से कम घण्टा-आध-घण्टा जंगल या बाग में अवश्य टहलने जाना चाहिए और अगर वह कमजोर हो तो वहां जाकर भूमि या घास पर ही लेटना चाहिए।

सप्ताह में एक बार साधारण गर्म जल का निमज्जन स्नान करना चाहिए। रोजाना रात को सोते समय पेट पर मिट्टी अवश्य बांधना चाहिए। खास-खास सूरतों में खासकर गुरदों की सूजनों और तीव्र पीड़ा में गरम जल की पट्टी या सेंक का भी प्रयोग किया जा सकता है।

यह याद रखना चाहिए कि गुरदों की बीमारी किसी भी दवा या चीर-फाड़ से स्थाई रूप से अच्छी नहीं हो सकती, इसलिये गुरदों की परीक्षा कराना अथवा उनके विकार दूर करने के देशी या विदेशी दवाइयां खाना अपने शरीर, धन और समय को बर्बाद करना है। यह रोग हमारे खुद के खराब प्रकृति विरुद्ध खान-पान नशा, दवा, और अधिक वस्त्र पहनने के कारण होता है। शरीर में जब विजातीय द्रव्य बहुत अधिक भर जाते हैं, जब रक्त अत्यन्त दूषित हो जाता है तो कुछ समय गुरदों पर बहुत अधिक भार पड़ने से वे कमजोर और विकृत हो जाते हैं और उन्हें फिर से निरोग, क्रियाशील और ताजा बनाने के वास्ते उपवास, वस्तिक्रिया विश्राम, फलाहार, जल, हवा और मिट्टी के कभी व्यर्थ न जाने वाले उपचारों को लेना चाहिए।

निरन्तर कई मास तक बराबर फलाहार पर रहना अत्यन्त आवश्यक है और सफेद चीनी, बारीक आटे की रोटी, मसाले, मिठाइयां, नशा और दवाइयों से परहेज रखें।

नजला-जुकाम

जैसा कि डाक्टरों का ख्याल है जुकाम सर्दी लगने या रोग जन्तुओं के कारण नहीं होता; बल्कि वास्तव में अन्य रोगों की भांति कुपथ्य, भारी पदार्थों के सेवन से होता है और केवल स्वाभाविक भोजन द्वारा दूर किया जा सकता है। जुकाम अच्छा करने के लिए औषधियां खाना ऐसा ही निरर्थक है जैसा कि ऊपर भूमि में बीज बोना।

सही इलाज

सबसे जरूरी बात यह है कि बीमार और चीजें खाना छोड़कर कम से कम एक सप्ताह और अधिक से अधिक दो सप्ताह केवल ताजे पके फल खाकर ही रहे। इसके बाद कम से कम दो सप्ताह दूध, फल और हरे शाक पर रहे। इसके बाद अगर बीमारी मिट जाय तो कम से कम एक माह चोकरदार गेहूं के आटे की रूखी अलूनी रोटी और उबली हुई तरकारियां और कुछ फल खाकर रहे।

अगर रोग अच्छा होने में कुछ कसर रह जाय तो दुबारा एक बार इसी क्रम को दोहराया जाय। सफलता अवश्य मिलेगी। चिकित्सा के आरम्भ काल में कम से कम १५ दिन तक प्रातःकाल शौच जाने के बाद या रात को सोते समय गरम जल का एनीमा लेना चाहिए। जितने देर हो सके, बदन खोलकर धूप स्नान अवश्य किया जावे। आध घण्टे तक ठंडी हवा का नग्न स्नान भी लेना जरूरी है।

सप्ताह में एक बार निमज्जन स्नान १५ से ३० मिनट तक अवश्य लेना चाहिए। यह निमज्जन स्नान जाड़े में गरम जल से और गर्मी में ठंडे जल से लिया जावे। जंगल या बाग में जहां तक हो सके सुबह-शाम नंगे पांव और नंगे सिर १ घण्टे अवश्य टहलना चाहिए। बंद और अंधेरे तंग कमरे में न सोकर खुली हवा में या कमरे की सब खिड़कियां खोलकर सोना चाहिए। ठंडी हवा और ठंडे जल से न डरिये, निर्भय होकर ठंडे जल और ठंडी हवा बदन पर लगने दीजिये। किसी भी प्रकार की औषधि किसी भी रूप में लेना सख्त मना है। आहार में गाय या बकरी का धारोष्ण दूध, फल और हरे शाक लेना चाहिए सफेद आटे की रोटी, घी, तेल, मिठाइयां, औटाया दूध, मलाई न खावें।

खांसी नई

खांसी का जोर रहने तक पूर्ण उपवास किया जावे। गरम पानीमें

नीवू निचोड़कर पीना चाहिए। चिकनी, गरिष्ठ चीजें न खावें, उपवास के बाद आठ दिन या १५ दिन फलाहार किया जावे। दिन में दो बार गर्म जल का एनीमा लें। छाती पर ताजा ठंडे जल की गद्दी भीगी रखें।

खांसी पुरानी

पहले १ से ३ दिन का उपवास करें फिर १५ दिन फलाहार, शाकाहार, फिर थोड़ी रोटी, हरे शाक, फल आदि। अधिक पुरानी खांसी हो तो पुनः १ से ३ दिन का उपवास और साप्ताहिक फलाहार करना चाहिए। जब तक साफ दस्त न आवे बराबर गरम जल का एनीमा लिया जावे। रोजाना प्रातःकाल की ताजा हवा का नग्न स्नान, सूखे हाथों बदन की मालिश करनी चाहिए। मौसम व रोगी की शक्ति को देखकर पानी से भीगे तौलिए से अङ्ग पोंछना चाहिए। पेडू-स्नान एवं साधारण प्राणायाम करना चाहिए। सप्ताह में दो बार गरम जल का निमज्जन स्नान कराया जाय।

यथाशक्ति साफ ताजा हवा में घूमना अत्यन्त लाभप्रद है। छाती पर ठंडे पानी की गद्दी रखनी चाहिए। जहां तक हो, कपड़े कम पहनने चाहिए।

नई जुकाम सरदी

कम से कम एक या दो दिन का लंघन किया जावे। केवल संतरे का रस और पानी पीना चाहिए। फिर ३ दिन फलाहार करना चाहिए। तीन दिन गरम जल का एनीमा लेना चाहिए और एक-दो बार टब में गरम जल भरकर गले तक पानी में बैठो।

पुराना कब्ज

सात से पन्द्रह दिन तक केवल फलाहार (ताजा पके फल खाना) करना चाहिए। इसके बाद साप्ताहिक भोजन क्रम पर रहना

चाहिए। फिर बीच में एक दो दिन का उपवास, फिर १५ दिन तक फलाहार करना चाहिए। रोजाना बराबर गरम जल का एनीमा लेना चाहिए। खुलकर दोनों समय दस्त अपने आप लगने लगे तब एनीमा बंद कर देना चाहिए। रोजाना पेडू-स्नान व पेडू पर मिट्टी की पट्टी आदि उपचार विधिपूर्वक करना चाहिए।

रोजाना हवा स्नान, प्राणायाम, पेट की कसरतें भी आवश्यक हैं। शुद्ध वायु में घूमना बड़ा जरूरी है। मैदा की चीजें, सफेद चीनी व भारी चीजें हरगिज न खाई जायें। खासतौर पर ताजा फल, हरे शाकों का सलाद, अंजीर, मुनक्का, धारोष्ण दूध और चापड़ की रोटी आदि चीजें खानी चाहिए।

मधुमेह

प्रारम्भिक मधुमेह में पहले २ या ३ दिन लंघन करना चाहिए। फिर फल, हरे शाक व फीका दूध पीना चाहिए। चीनी, मिठाई हरगिज न खावें। कब्ज दूर न होनें तक गरम जल का एनीमा लेना चाहिए। रोज सुबह ठंडी हवा का स्नान, अंग पोंछना व प्राणायाम करना चाहिए। सप्ताह में दो बार गर्म जल का निमज्जन स्नान करना चाहिए। सरसों के तेल की मालिश भी करनी चाहिए। पेडू पर रोज दो बार मिट्टी की पट्टी बांधी जावे। छोटे-छोटे उपवास, एनीमा, शाकाहार और बिना मीठे फलों पर रहने से कठिन मधुमेह भी अच्छा हो जाता है।

दस्त लगना (Diarrhoea)

दो या तीन दिन तक लंघन किया जावे। केवल संतरे या मौसमी का रस लेना चाहिए। इसके बाद दूध या मट्ठा जब तक दस्त बन्द न हों लेना चाहिए। दिन में दो बार गरम जल का एनीमा लें। जब तक अच्छे न हों, आराम करें परिश्रम न करें। भारी चीज न खावें और बिना भूख कुछ भी न खाना चाहिए।

मंदाग्नि (Dyspepsia)

एक सप्ताह से दो सप्ताह तक रोटी आदि छोड़कर केवल पके फल, आम, अनार, संतरे, मौसमी, सेब, अंगूर, पपीता, नाशपाती आदि खाकर रहना चाहिए। इसके बाद कम से कम दो सप्ताह या तीन सप्ताह तक फल और गाय या बकरी का धारोष्ण दूध या मट्ठा एक सेर से दो सेर तक रोजाना ले सकते हैं।

इसके बाद दो सप्ताह या तीन सप्ताह तक सावधानी से घी, तेल, सफेद चीनी, बारीक आटे की रोटी, मिठाई आदि से परहेज रखना चाहिए और पुस्तक में दी हुई विधि से साप्ताहिक भोज्य क्रम चलाना चाहिए अर्थात् दूध, मट्ठा, फल, हरे शाक, थोड़ी सूखी रोटी आदि खाना चाहिए। अगर मन्दाग्नि पुरानी हो तो उपरोक्त क्रम बार-बार कई मास तक जारी रखना चाहिए।

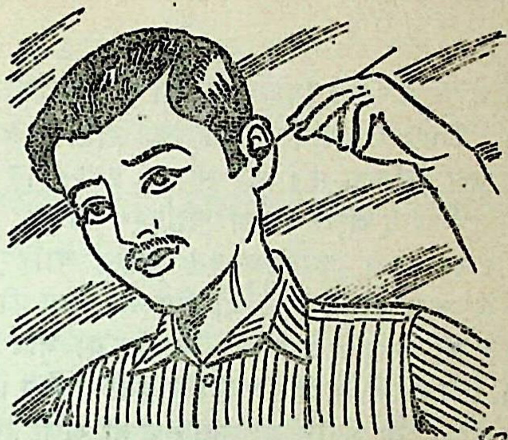
इसके सिवा रोजाना गरम जल का एनीमा कब्ज दूर होने तक लेना चाहिए। रोशनी व धूप, हवा के स्नान काफी देर खुली हवा या जंगल में लेना जरूरी है। दो-तीन बार पेट पर पट्टी बांधना परम लाभप्रद व प्रभावशाली है। यथाशक्ति धीरे-धीरे जंगल में घूमना चाहिए।

प्राणायाम भी बाग या जंगल या घर में करने से बड़ा फायदा होगा। बिना भूख कुछ न खाया जावे। भारी, मोटे, तंग, कसे हुए कपड़े न पहनें। पानी हमेशा गहरे अच्छे कुंए का पीना चाहिए। नल का अच्छा नहीं होता।

कान बहना, नजला व बहरापन

सबसे पहले एक से तीन दिन तक का लंघन पेट की सफाई के लिए करना चाहिए। फिर दो सप्ताह तक शाकाहार, फलाहार व थोड़ी बिना नमक की रूखी रोटी खानी चाहिए। फिर साप्ताहिक भोज्य क्रम जारी रखें। अगर रोग पुराना हो तो पुनः एक दो-दिन लंघन

करके फिर शाकाहार व फलाहार जारी रखना चाहिए। नमक, चीनी, मैदा की चीजें आदि से सख्त परहेज रखना चाहिए।



कान धुलाने की जरूरत एक-दो बार पड़ेगी। पिचकारी कोई स्थाई इलाज नहीं। अन्दरूनी सफाई से ही यह रोग जाता है।

कब्ज दूर होने तक आंतों की सफाई के लिए रात को सोते समय अथवा सुबह शौच के बाद एनीमा साधारण गरम जल का लेना चाहिए। रोज सुबह सारे बदन को गीले कपड़े से पोंछ डालना चाहिए। धूप-स्नान, हवा-स्नान, प्राकृतिक जल-स्नान आदि उपचार विधिपूर्वक रोजाना जारी रखने चाहिए।

इसके सिवा साधारण व्यायाम भी बहुत जरूरी हैं, ताकि आहार पचकर शुद्ध रक्त बन जाए।

जङ्गल में घूमना भी इस बीमारी में बड़ा लाभप्रद है।

दाद ब्यौंची सूजन

तीन-चार या पांच दिन का लंघन किया जावे। इसके बाद दो या तीन सप्ताह तक शाकाहार, फलाहार व थोड़ी लूनी बिना नमक

की रोटी लें। इसके बाद पुनः एक-दो दिन लंघन व दो सप्ताह शाकाहार व फलाहार जारी रखें। मोठा व नमक हरगिज न खाना चाहिए।

मलावरोध दूर करने के लिए एक या दो सप्ताह तक बराबर वस्ति क्रिया (Enema) जारी रखना चाहिए। हो सके तो थोड़ा नीबू का रस जल में मिला लें। पेडू-स्नान, हवा-स्नान स्पंज (अंग पोंछना) आदि क्रियाएं जारी रखना चाहिए। सप्ताह में दो-तीन बार साधारण गरम जल का निमज्जन करना चाहिए। सूजन या दाद व्यौंची के स्थान को दिन में दो-तीन बार नीम की पत्ती डाल-कर गरम जल की गद्दियों से सेंकना चाहिए या भाप देनी चाहिए और फिर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। कपड़े बहुत कम पहनिए और अपने शरीर को जहां तक हो खुली हवा और धूप लगाना चाहिए, साधारण व्यायाम भी करें।

मृगी (मूर्छा) आना

एक से तीन दिन का उपवास करें। केवल संतरे, मौसमी या अनार का रस लें, फिर दो सप्ताह फलाहार-शाकाहार नियमित रूप से किया जावे। इसके बाद दुग्धाहार, शाकाहार और फलाहार दो सप्ताह या एक मास तक जारी रखें। अगर रोग पुराना हो तो पुनः छोटे-छोटे उपवास और फलाहार, शाकाहार, दुग्धाहार कुछ मास तक या दो-तीन माह तक जारी रखना अत्यन्त आवश्यक है।

स्थाई रूप से रोग दूर करने के लिए १५ दिन से ३० दिन तक एनीमा जरूर लेना चाहिए। विधिपूर्वक जल-स्नान धूप-स्नान जारी रखें। खासकर ठंडी तेज हवा जहां तक हो सके, बदन को लगाना परम आवश्यक है। धूप-स्नान बहुत थोड़ी देर लें। गरमी का मौसम हो तो धूप-स्नान न करें। सिर पर ठंडे पानी की धार रोज ५ से

१५ मिनट तक देना चाहिए और मिट्टी की पट्टी दो बार सिर पर वांधनी चाहिए।

गरम चीजें न खावें। सिर खुला न रखें। नाक में होकर ठंडा पानी पीना चाहिए। पहाड़ की तराई या झरनों के पास कुछ समय रहना वड़ा लाभप्रद होगा। मालिश भी कराना वहुत उपयोगी है।

बुखार(मलेरिया, मोतीझारा, निमोनिया, चेचक आदि)

हर प्रकार के वुखार में उस समय तक बरावर लंघन जारी रखना चाहिए, जव तक कि दोषों का पाचन होकर बुखार न उतर जाय। रोगी को सिवा ताजा पानी के कुछ भी चीज या दवा भी न देना चाहिए। यह सर्वोत्तम चिकित्सा है। ज्वर उतर जाने के बाद मुनक्का या फलों का रस और फिर गाय या बकरी का दूध और फल देना चाहिए। इसके बाद थोड़ी सूखी रोटी या गेहूं के दलिए से आरंभ करना चाहिए।

बुखार के उतरने पर रोजाना गरम जल का एनीमा एक या दो बार देना चाहिए। विधिपूर्वक भीगी चादर का प्रयोग किया जावे, किन्तु सख्त जाड़े में और रोगी कमजोर हो या उसकी इच्छा न हो तो जल का प्रयोग न किया जावे।

ठंडी हवा का स्नान हर मौसम में अवश्य विधिपूर्वक करना चाहिए। गीला तौलिया निचोड़कर सारे बदन को रोज पोंछ डालना चाहिए। निमोनिया में फेफड़ों को हल्के गरम वालू से सेकें। रोगी को हवादार कमरे में रखा जावे और जरूरी से ज्यादा कपड़ों से नहीं लादना चाहिये। रोगी को पूरा आराम करना चाहिए। मोतीझारे में एक सप्ताह से ४ सप्ताह तक लंघन जारी रखना चाहिए। पहले सप्ताह कुछ न देकर दूसरे सप्ताह में अनार, संतरा या मौसमी का रस बहुत

थोड़ा देना चाहिए। भारी चीज भी न दी जावे। रोगी से बार-बार प्रश्न पूछकर उसके आराम में विघ्न न डाला जावे। रोगी का तापमान देखना सर्वथा आवश्यक है। प्रकृति स्वयं सब काम ठीक कर देगी।

हर एक ज्वर लंघनादि स्वाभाविक उपचारों से अवश्य अच्छा हो जाता है। किसी भी प्रकार की दवा, काढ़ा, गोली, इंजक्शन आदि देना रोगी के प्रति अन्याय करना है और दवा के इन प्रयोगों से भारी हानियां और मृत्यु भी हो सकती हैं। प्रकृति पर भरोसा रखिए।

कंठमाला

छोटे-छोटे उपवास करें। फिर एक सप्ताह से दो सप्ताह तक केवल फलाहार करें। इसके बाद तीन सप्ताह दूध और फलों पर रहें। रोग अधिक पुराना हो तो पुन: छोटे-छोटे लंघन किये जावें और एक मास तक पुन: फल और दूध पर रहना चाहिए।

रोजाना गरम जल का एनीमा विधिपूर्वक लेना चाहिए। प्रात: काल हवा-स्नान, धूप-स्नान, सूखा घर्षण स्नान लेना चाहिए। शुद्ध वायु में घूमना चाहिए और धीरे-धीरे गहरे श्वास लेने चाहिए। सप्ताह में एक बार साधारण गरम जल का निमज्जन स्नान लेना चाहिए। शुद्ध वायु में रहना जरूरी है। कंठमाला से पीड़ित स्थानों को रोज ताजा पानी से धोकर दिन में तीन बार गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधना चाहिए।

गठिया संधिवात

एक से तीन दिन लंघन करे। फिर एक सप्ताह पके फलों पर रहना चाहिए। इसके बाद दो सप्ताह केवल हरे शाक, फल और दूध पर रहना चाहिए। रोग पुराना हो तो तीन मास तक ताजा फल, हरे शाक और बकरी या गाय के दूध पर रहना चाहिए।

मलावरोध दूर होने तक रोज नियम पूर्वक वस्ति लेना चाहिए। रोशनी व हवा का नग्न स्नान, धूप-स्नान, पेडू-स्नान नियमपूर्वक करने चाहिए। सप्ताह में दो बार गरम जल का निमज्जन स्नान करें। रोजाना दोनों पांवों को घुटनों तक गरम जल में रखना चाहिए और उस जल में थोड़ा नमक मिला देना चाहिए। इसके बाद सरसों या जैतून के तेल में पांवों की काफी देर तक मालिश करनी चाहिए। कुछ देर तक पांवों को जमीन में भी गाड़े रखना चाहिए।

हृदय रोग

पूरा आराम करें। एक मास से दो या तीन मास तक फल व हरे शाक और बकरी के दूध पर रहें, फिर हल्का सात्विक भोजन करें। भारी चीजें, मसाले और दवा से सख्त परहेज रखना चाहिए। हृदय रोगी को कठिन शारीरिक परिश्रम हरगिज नहीं करना चाहिए। और कपड़े जहां तक हो कम, पतले, हल्के व ढीले पहनने चाहिए। गाना, हंसना, मनोरंजन, नृत्य व बाग की सैर बड़े लाभप्रद हैं। मलावरोध दूर करने के लिए साधारण गरम जल का एनीमा रोज लेना चाहिए।

ठंडी हवा का स्नान, अंग पोंछना, धूप स्नान, प्राकृतिक जल स्नान आदि क्रियाएं रोज करना चाहिए, परन्तु दिल की बीमारी वालों को अधिक ठंडे जल का प्रयोग कभी नहीं करना चाहिए। शुद्ध हवा में धीरे-धीरे घूमना अत्यन्त लाभप्रद है और हलका-हलका प्राणायाम भी करना चाहिए।

मंदाग्नि (बदहज्मी)

साधारण बदहज्मी दूर करने के लिए २४ घंटे का उपवास करना चाहिए और फिर ३ दिन तक केवल फल खाकर रहना चाहिए, जरूरी हो तो एनीमा ले लिया जावे।

पुरानी मंदाग्नि में पहले एक सप्ताह पके हुए रसदार फल खाकर रहना चाहिए। इसके बाद एक मास तक फल, शाक व बकरी का दूध लेना चाहिए। पुनः एक-दो दिन उपवास करके एक मास तक फल व दूध लेना चाहिए। इस प्रकार एक से तीन मास तक फल, शाक व बकरी का दूध लेना चाहिए। जिन बीमारों को दूध बिल्कुल न पचे या न सुहावे वे दही या मट्ठा लें परन्तु मलाई उतारकर लेना चाहिए।

मंदाग्नि वाले को घी, मिठाई, भारी चीजें हरगिज न खानी चाहिए। यदि शीघ्र व स्थाई लाभ की इच्छा हो तो घर का मोह छोड़कर पहाड़ की तराई, जंगल या बाग में जाकर रहना चाहिए।

कब्ज दूर होने तक गरम जल का एनीमा रोज लेना चाहिए। शुद्ध वायु में धीरे-धीरे प्रातः सायं घूमना चाहिए। रोजाना दो बार पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी जरूर बांधनी चाहिए और पेडू का जल स्नान अवश्य करना चाहिए। दोपहर तक कुछ न खाना अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगा। चूर्ण, चटनी, मिक्सचर, भस्म आदि का प्रयोग हरगिज न करें, यह झूठे दोस्त हैं और पाचक अंगों को नष्ट कर डालते हैं।

दुबलापन (कृशता)

एक सप्ताह तक केवल रसदार पके हुए फल खाना चाहिए। फिर चार सप्ताह तक बकरी का दूध और फलों पर रहें। दूध धारोष्ण फीका पीना चाहिए और दिन भर में चार बार आध-आध पाव से बढ़ाकर ८ बार पाव-पाव या डेढ़ पाव तक लेना चाहिए।

इसके बाद थोड़ी-सी थूली, खिचड़ी या चोकरदार आटे की रोटी, हरे शाक, फल और दूध एक माह लेना चाहिए। फिर भी पूरा लाभ न हो तो दो-तीन माह तक फलों व दूध पर रहना चाहिए। कब्ज दूर होने तक रोज एनीमा लेवें।

हवा-स्नान, धूप-स्नान, पेडू-स्नान, मिट्टी की पट्टी आदि उपचार रोजाना विधिपूर्वक किये जावें। सप्ताह में दो बार कड़वे तेल की मालिश करानी चाहिए। प्राणायाम रोज विधिपूर्वक करना चाहिए। दुबले-पतले लोगों को जहां तक हो सके जंगल में, बाग में या पहाड़ की तराई में रहना चाहिए और बदन को धूप खूब लगाना चाहिए।

जिगर की बीमारियां (पीलिया आदि)

पहले दस दिन फलों पर रहें, फिर दो सप्ताह हरे शाक, फल, व दूध पर रहें। इसके बाद दो सप्ताह रूखी रोटी, हरे शाक रसदार फल व बकरी के दूध पर रहना चाहिए। शुद्ध ठंडी ताजा हवा में सुबह-शाम घूमना चाहिए। सप्ताह में एक बार साधारण गरम जल का निमज्जन स्नान करना चाहिए। जिगर के रोगोंमें अंगूर, अनार, मौसमी व संतरे का रस व गन्ने का रस—जहां तक हो सके—खूब पीना चाहिए और सारे पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी रोज दिन में दो बार बांधनी चाहिए।

स्नायुरोग (मानसिक विकार)

दो सप्ताह तक रसदार फलों पर रहना चाहिए। फिर चार सप्ताह तक बकरी का धारोष्ण दूध और फल खाकर रहें। इसके बाद पुनः दो-तीन सप्ताह रसदार पके फलों पर रहें और चार सप्ताह फिर बकरी के दूध और फलों पर रहना चाहिए। भारी, तेज चीज हरगिज न खाना चाहिए। एक माह तक रोज एनीमा लेना चाहिए।

रोज सुबह सूखी मालिश, पेडू-स्नान, प्राणायाम और हल्का व्यायाम करना चाहिए। सप्ताह में एक बार गरम जल का स्नान करना चाहिए। शुद्ध वायु में रहना और घूमना चाहिए। मानसिक चिन्ताओं से सर्वथा मुक्त रहना ठीक है।

मुटापा (बादीपन)

एक से तीन दिन तक उपवास, फिर दो सप्ताह केवल फलों पर रहें। फिर एक माह तक केवल बकरी के दूध और फलों पर रहना चाहिए। बादीपन (मुटापा) पुराना हो तो पुनः तीन दिन का उपवास करके एक मास तक रसदार फलों पर रहें और एक मास बकरी या गाय का दूध, हरे शाक व फलों पर रहना चाहिए।

मलावरोध दूर होने तक या एक महीने तक रोज एनीमा लेना चाहिए। रोजाना पेट पर मिट्टी की पट्टी, पेडू-स्नान, हवा स्नान आदि उपचार विधिपूर्वक करने चाहिए। सप्ताह में एक बार गरम जल का निमज्जन स्नान जरूर करें। रोजाना एक मील से चार मील या छः मील तक पैदल घूमना अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगा।

बवासीर

एक से तीन दिन उपवास, फिर पन्द्रह दिन फलों पर रहें। इसके बाद एक माह तक बकरी या गाय के कच्चे धारोष्ण दूध पर रहें। फिर एक माह तक दलिया, थूली आदि खाना चाहिए। मिरच, मसाले, गरम चीजें, कढ़ाही की चीजें हरगिज न खाई जावें।

गरम जल का एनीमा रोज लिया जावे। अगर मस्सों में कष्ट हो तो एनीमा के जल में या वैसे नीबू का रस गुदा में प्रवेश करना चाहिए।

रोजाना ठंडे व गरम जल में कुछ देर बैठना चाहिए और मस्सों पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी जरूरी है।

पायरिया (दांतों में मवाद पड़ना)

पहले दो या तीन दिन का लंघन किया जावे। इसके बाद दो सप्ताह तक केवल पके रसदार फल अथवा बथुआ व पालक आदि

हरे शाकों का सलाद खाना श्रेष्ठ है। इसके बाद एक माह तक हरे शाक, फल, बकरी का धारोष्ण फीका दूध लेना चाहिए। फिर एक माह तक गेहूं की थूली, हरे शाक, लूखी अलूनी गेहूं की चोकरसहित रोटी व कुछ फल खाने चाहिए।

कम से कम एक माह तक बराबर गरम जल का एनीमा लेना चाहिए। पेडू-स्नान, हवा-स्नान व शुद्ध वायु सेवन आदि नियम पूर्वक करने चाहिए, नमक और मीठा से सख्त परहेज रखना चाहिए। बबूल की दतौन रोज करना चाहिए और कुछ गरम पानी में नीबू का रस मिलाकर रोज कुल्ले करने चाहिए और कड़वा तेल, राख व नमक मिलाकर दांत मंजन रोज करना बड़ा अच्छा है।

टांसिल (गिल्टी फूलना)

टांसिल फूले रहें तब तक या ज्वर रहे तब तक लंघन करना चाहिए। अगर पूर्ण लंघन न हो तो केवल संतरे, अनार, मौसमी या अनन्नास का रस थोड़ा-थोड़ा तीन-तीन घण्टे से ले सकते हैं। इसके बाद एक सप्ताह तक केवल फल खाना चाहिए। फिर पन्द्रह दिन दूध व फलों पर रहना चाहिए। दिन में दो बार रोज एनीमा उस समय तक लेते रहना चाहिए जब तक कि तीव्र लक्षण (सूजन आदि) अदृश्य न हो जायें।

दिन में दो या तीन बार गले पर गिल्टियों पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए अथवा ठंडी जल की गद्दी ही रखनी चाहिए अथवा ठंडी हवा का स्नान रोजाना करना चाहिए।

संधिवात तथा धमनियां कड़ी हो जाना

पहले दो सप्ताह तक फलों पर रहना चाहिए। फिर दो सप्ताह तक बकरी के दूध और फलों पर रहे। अगर रोग पुराना हो तो दो-तीन

दिन का लंघन करना चाहिए। इसके बाद एक माह तक नियमित फलाहार व शाकाहार करना चाहिए और इस क्रम को एक या दो बार दोहराना चाहिए या पुनः एक या दो माह तक नियमित रूप से फल व दूध पर रहना चाहिए। एक माह या डेढ़ माह तक रोज गरम जल का एनीमा लेना चाहिए। रोज प्रातःकाल ठंडी हवा का स्नान, धूप का स्नान, पेड़ू-स्नान आदि क्रियाएं नियम पूर्वक करनी चाहिए। रोज समस्त शरीर को गीले कपड़े से पोंछना चाहिए।

इसके सिवा सप्ताह में दो या तीन बार गरम जल (नमक डाल-कर) का निमज्जन स्नान करना चाहिए। रोजाना शुद्ध वायु में यथा-शक्ति अवश्य घूमना चाहिए।

जिस-जिस भाग में सूजन हो उस पर गीली चिकनी मिट्टी का लेप करना चाहिए या शीतल जल की गद्दी रखनी चाहिए।

कभी-कभी पीड़ित स्थानों को भाप देना या गरम जल से भी सेंका जाना लाभप्रद होता है।

चर्म रोग

खाज-खुजली, दाद-मुहांसे, पित्ती, चकत्ते, कुष्ठ आदि

एक से तीन दिन का उपवास करें। फिर एक या दो सप्ताह तक केवल फलाहार, इसके बाद दो से चार सप्ताह तक दूध व फलों का आहार फिर पथ्याहार। यदि रोग पुराना हो तो पुनः छोटे-छोटे उपवास और एक मास तक फलाहार व शाकाहार किया जावे।

मलावरोध दूर करने के लिए नित्य गरम जल का एनीमा जरूर लिया जावे। रोशनी, हवा का स्नान, धूप-स्नान, पेड़ू-स्नान, इन्द्रिय

घर्षण स्नान, अंग पोंछना, प्राणायाम, शुद्ध वायु सेवन आदि उपचार विधि पूर्वक करने चाहिए। सप्ताह में दो बार गरम जल का निमज्जन स्नान अवश्य किया जावे।

पीड़ित तथा विकृत भागों को भाप देना चाहिए अथवा थोड़ा नमक डालकर गरम जल से उन भागों को दोबारा धोना चाहिए और गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए।

पेट व आंतों के फोड़े, घाव आदि

एक से तीन दिन का लंघन, इसके बाद ३ या ४ सप्ताह तक फलों का रस और बकरी का ताजा धारोष्ण दूध लेना चाहिए। इसके बाद पुनः छोटे-छोटे उपवास व फलाहार करना चाहिए। तेज मसाले, गरम व भारी चीजों से सख्त परहेज रखना चाहिए।

दो या तीन सप्ताह तक आंतों की शुद्धि के लिए एनीमा लेना चाहिए। प्राकृतिक जल-स्नान, हवा-स्नान, धूप-स्नान आदि उपचार रोज किये जावें। पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगी। सप्ताह में दो बार गरम जल का निमज्जन स्नान करना चाहिए। शुद्ध वायु में बाग, जंगल या पहाड़ की तराई में रहना या घूमना परम उपयोगी है। साधारण मालिश भी अच्छी है।

पांवों की नसें फूल जाना

एक से दो सप्ताह तक पके रसदार फलों का आहार करना चाहिए। इसके बाद एक से तीन दिन का उपवास, फिर जरूरी हो तो एक मास तक गाय, बकरी का दूध व फलों पर रहना चाहिए।

बड़ी आंत की सफाई के लिए रोजाना दो सप्ताह तक गरम जल का एनीमा अवश्य लिया जावे। पेड़ू-स्नान हवा-स्नान, धूप-स्नान,

प्राणायाम, शुद्ध वायु सेवन आदि उपचार अवश्य किये जावें। सप्ताह में एक बार निमज्जन स्नान अवश्य करें। पीड़ित स्थानों पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी या शीतल फैल जल की गद्दी अवश्य रखनी चाहिए। ५ से १५ मिनट रोज शीर्षासन करना चाहिए, ताकि जमा हुआ रक्त इधर-उधर जाय।

न्हारूडैंरू (फील पांव)

एक से दो सप्ताह तक केवल फलाहार किया जावे। इसके बाद दो से तीन सप्ताह तक दूध और फलों का आहार किया जावे। रोग अधिक पुराना हो तो तीन दिन उपवास करके पुनः एक माह तक फल और दूध पर रहना आवश्यक है।

जब तक दोनों समय दस्त साफ न आने लगे, बराबर गरम जल का एनीमा रोज लेना चाहिए।

इन्द्रिय घर्षण स्नान, प्राणायाम आदि उपचार बराबर किये जावें। सप्ताह में एक बार गरम जल का निमज्जन स्नान किया जावे। एनीमा के जल में थोड़ा नीबू का रस या नमक या जरा-सा तम्बाखू मिला लें। पीड़ित स्थानों को भाप लगानी चाहिए या गरम जल से सेंकना चाहिए और गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी विधिपूर्वक दिन में तीन बार दो-दो घण्टे रखनी चाहिए।

आंतों की सूजन, दर्द, पतले दस्त, पेचिश, पेट व आंतों के घाव

रोग पुराना हो तो एक से तीन-चार दिन का उपवास करना चाहिए और फिर केवल फलों के रस पर रहना चाहिए अथवा बकरी या गाय का धारोष्ण दूध पीकर रहना चाहिए। दूध लेने की तरकीब यह है : पहले दिन सुबह ८ बजे से शाम ८ बजे तक पाव

भर दूध दो-दो घंटे से लेना चाहिए और फिर थोड़ा बढ़ाते रहना चाहिए। दो-तीन सेर दूध रोज काफी है। यह दुग्धाहार दो से चार सप्ताह तक जारी रखना चाहिए। दूध को सदा कच्चा फीका धारोष्ण लेना चाहिए और धीरे-धीरे चूसकर पीना चाहिए। दूध के आहार के साथ केवल संतरा, मौसमी या अनार का रस लें और कुछ न लें। दूध के आहार की समाप्ति पर शाकों का रस या भीगे फल व रसदार फल ही लें। सख्त चीजें न खावें। इसके बाद फलाहार या दुग्धाहार करें और फिर धीरे-धीरे थूली, खिचड़ी आदि नरम चीजें खाकर साधारण आहार पर आवें।

ठंडी पट्टियां

गीली पट्टियां बनाने की विधि यह है कि मलमल, लट्ठा या रेजी का कपड़ा ठंडे पानी में भिगो लिया जावे और रस्सी से लटकाकर टपकने दिया जावे। जब पानी गिरना बन्द हो जावे तब पांच-छः तह करके पीड़ित भागों पर रखा जावें और ऊपर से फलालैन आदि गरम कपड़ा बांध दिया जावे।

गरम और ठंडा इन्द्रिय-स्नान

इस प्रकार स्नान करें: दो टब गरम व ठंडे जल के करीब पांच-छः इंच भरकर पास-पास रख लें। पहले दो मिनट गरम जल में बैठकर स्नान करें, फिर दो मिनट ठंडे पानी में बैठें। इस प्रकार दो-तीन बार गरम-ठंडे जल में बैठें, इसके बाद पोंछ डालें।

कब्ज का अचूक इलाज

आधुनिक युग में लगभग ६० फीसदी लोग पुरुष, स्त्री, बच्चे किसी-न-किसी रूप में कब्ज के शिकार हैं और यही कब्ज अथवा दस्त साफ न होना उनके स्वास्थ्य व आयु को इस प्रकार अदृश्य रूप से भक्षण कर रहा है जैसे घुन । आयुर्वेद, एलोपैथिक आदि चिकित्सा प्रणालियों ने इस बात पर बहुत जोर दिया है कि मानव-स्वास्थ्य को स्थिर व देह रोग रहित रखने के लिए यह बड़ी जरूरी बात है कि दोनों समय खुलकर दस्त हो । बड़े-बड़े विद्वान डाक्टरों, वैद्यों व हकीमों का मत है कि जहां शरीर में दस्त खुलकर नहीं हुआ और कब्ज रहने लगा वहीं शरीर में विष अथवा विजातीय द्रव्य फैलना शुरू हो जाता है। प्रसिद्ध अमेरिकन विद्वान डाक्टर चार्ल्स ए० टायरल M. D. ने अपने वर्षों के अनुभव से यह सिद्ध कर दिया है कि बड़ी आंत में मल इकट्ठा होने पर शरीर की जीवनी शक्ति कम हो जाती है और अनेक भयानक रोग समूह के कीटाणु बड़ी आंत में घर कर लेते हैं। इसीलिए उक्त डाक्टर साहब सबसे पहले इस बात पर जोर देते थे कि एनीमा अथवा वस्तिक्रिया द्वारा बड़ी आंत को भली-भांति जल से धोकर साफ कर लिया जावे ।

कब्ज बहुत ज्यादा फैल रहा है

यह अनुमान लगाना बड़ा कठिन है कि संसार का कितना भाग

इस कब्ज रूपी भयानक व्याधि का शिकार होकर कष्ट पा रहा है, परन्तु कहना पड़ेगा कि सभ्य, प्रकृति विरुद्ध भोजन करने वाला मनुष्य समाज बुरी तरह इस रोग के चंगुल में फंसा हुआ है।

यह रोग प्रकट नहीं होता, इसलिए जिन्हें एक या दोनों समय कुछ दस्त लगते रहते हैं वे अपने आपको मलावरोध-मुक्त समझ बैठते हैं, परन्तु जब वर्षों गुजर जाते हैं तब रोग का आक्रमण होने पर उन्हें पता लगता है कि हम बहुत अरसे से कब्ज के शिकार रहे हैं और यह कि मल बड़ी आंत में एकत्रित होकर अन्दर ही अन्दर धीरे-धीरे हमारे शरीर को विषाक्त, गंदा, रोगी व अल्पायु बनाता रहा है। कब्ज एक धीमा जहर है जो धीरे-धीरे श्मशान की ओर ले जाता है।

मलावरोध या कब्ज किन-किन व्याधियों व रोगों को पैदा करता है

बड़े-बड़े विद्वान डाक्टरों व अन्य चिकित्सकों ने वर्षों के अनुभव व खोज से यह परिणाम निकाला है कि मल के बड़ी आंत में अधिक दिन तक रुक जाने से कब्ज होकर अनेक दीर्घ रोग शरीर को आ घेरते हैं—कब्ज वाले व्यक्ति के मुंह में श्वास में भारी दुर्गन्धि आती है और उसके पास बैठना कठिन हो जाता है, उसकी अपान वायु अत्यन्त दूषित व जहरीली होती है, वह बार-बार गुदा द्वारा शब्द युक्त वायु निकालता है यहां तक कि उसका सभ्य समाज में बैठना मुश्किल हो जाता है।

इसके सिवा कब्ज के परिणाम स्वरूप मनुष्य सुस्त, थका हुआ तथा वहमी हो जाता है यहां तक कि वह वीर्य रोगों का शिकार होकर नपुंसक व वीर्यहीन हो जाता है। स्त्रियां भी कब्ज के कारण

बांझ, प्रदर रोग ग्रसित व दुखी हो जाती हैं। जुकाम, नजला, कफ, खांसी अधिकांश उन्हीं लोगों को सताते हैं जिनकी बड़ी आंत ठसा ठस पुराने कठोर गंदे मल व गांठों से भरी हुई है। मलावरोध ग्रसित रोगियों की रातें बडी बेचैनी से गुजरती हैं और उन्हें अनिद्रारोग आ घेरता है और अनेक प्रकार के स्वप्न उन्हें दिखाई देते हैं। कई डाक्टरो का मत है कि कब्ज के कारण रक्त दूषित होकर उसमें पीला-पीला यूरिक एसिड नाम का विष भर जाता है और उसी यूरिक एसिड की अधिकता से गुरदों अथवा मसानों में पथरी भी पैदा हो जाती है।

प्रसिद्ध विद्वान डाक्टर विलियम केर रुसेल, जो स्काटलैंड के एक नामी चर्म रोग चिकित्सक थे, उनका मत है कि आजकल जो अनेक रक्त रोग खुजली, कोढ़, चकत्ते, दाद आदि फैल रहे हैं वे भी कब्ज के ही कारण से पैदा होते हैं और यह कि कुछ काल तक बराबर आंतों को शुद्ध रखने और फल व हरे शाक आदि के आहार पर रहने से लगभग सभी ऐसे रोगी पूरी तरह रोग मुक्त व स्वस्थ हो गए।

बवासीर, कांच, भगन्दर जैसे दुष्ट, महा रोग, जो संसार को बहुत दुखी कर रहे हैं, वे केवल इसलिए पैदा होते हैं कि खराब, सार रहित, प्रकृति विरुद्ध, तामसी भोजन का बिना पचा भाग आंतों में रहकर सड़ता है और उसका दबाव पड़ने से कांच बाहर निकलती है—रक्त दूषित व गरम होने से बवासीर व भगन्दर हो जाते हैं।

किन व्यक्तियों को आंतरिक स्नान अथवा एनीमा लेना चाहिए

(क) वे जिन्हें अरसे से कब्ज रहा करता है।

(ख) वे जिन्हें अकारण सदा थकान व चिंता रहा करती है, जिनकी पुरुषत्व शक्ति नष्ट हो गई है अथवा जिनका किसी कार्य में जी नहीं लगता।

(ग) वे जिनका स्वभाव क्रोधी व चिड़चिड़ा हो गया है, जिन्हें न नींद आती है न चैन पड़ता है और जो बात-बात में शंका और वहम करने लगते हैं।

(घ) वे जिन्हें जुकाम, नजला सताता रहता है—जिन्हें जाड़ा-गरमी ज्यादा सताते हैं।

(ङ) वे जिन्हें बार-बार दूषित अपान वायु सरता है—जिनके मुख में दुर्गन्धि आती है और जिनकी जीभ पर सफेदी व काई जमती और गन्दी रहती है।

(च) वे जिन्हें पुराने सिर दर्द का रोग हो गया है या जिन्हें गठिया संधिवात रोग ने दबा लिया है अथवा जो दाद, खुजली या कुष्ठ रोग से दुखी हैं।

इसके सिवा अनेक ऐसी अवस्थाएं हैं जैसे आंतों के रोग, उदर रोग, बुखार आदि जिनमें सावधानी से एनीमा अथवा वस्ति क्रिया द्वारा बड़ी आंत को शुद्ध करने की जरूरत है।

कब्ज का रोगी जीवित पाखाने की पेटी है

आश्चर्य न मानें अधिकांश रोगी मनुष्यों के शरीर में कम-से-कम एक सेर और अधिक-से-अधिक चार-पांच सेर मल व गांठें बड़ी आंतों में भरी रहती हैं और वह इस मल भार या पाखाने की पेटी को रात-दिन लिए फिरता है।

कब्ज का घातक प्रभाव

कब्ज के रोगी के शरीर में अन्दर ही अन्दर गन्दगी इस प्रकार फैलती रहती है जैसे किसी तहारत को साफ न करने पर उसके अन्दर भयानक दुर्गन्धि फैलकर तहारत घर को गंदा कर देती है।

किसी भी व्यक्ति को चाहे रोज दस्त होता हो, कब्ज हो सकती है, क्योंकि सम्भव है शेष आहार अथवा मल का कुछ भाग रोजाना निकलता रहे और कुछ भाग बड़ी आंत में पड़ा रहकर सूख जाय और अन्दर ही दीवारों से चिपक जाय। यह क्रिया अदृश्य रूप से महीनों और वर्षों तक चला करती है और यहीं से भयानक विष विजातीय द्रव्य उत्पन्न होकर रक्त को गंदा कर देता है और समस्त शरीर में फैलकर उसे रोगी बना देता है।

मलावरोध या कब्ज—मानव-जाति के लिए एक अभिशाप है

मनुष्य आदि काल में बिल्कुल रोग रहित था, परन्तु आज का मनुष्य सभ्य है। वह हर प्रकार की चीजें खाता है—बिस्कुट, चाय, चाकलेट, आचार, मुरब्बे, चटनी, हलवा, मिठाइयां, चीनी आदि खाता है—जबकि पहले के लोग बाहर गांव व जंगलों में रहते थे, रात-दिन खुली हवा में शारीरिक परिश्रम करते थे और नींद भर सोते थे। उनका भोजन सादा था, मोटे आटे की रोटी व दूध, दही, मक्खन खाते थे और उनकी अधिकांश खुराक ताजा फल, हरी तरकारियां थीं और ज्यादातर कच्चे फल व कच्चे शाक ही वे लोग खाते थे। आज भी देहातों में लोग गाजर, टमाटर, मूली आदि व दूध-रोटी

खाते हैं, उन्हें कब्ज कभी नहीं होता। जो लोग फल, शाक, दूध, दही मोटी रोटी खाते हैं उनकी आंतों में मल संचय नहीं होता और पेट साफ रहता है। पेट व आंतें सक्रिय एवं बलवान रहती हैं।

ऐसे स्वाभाविक भोजन करने वाले लोग, जो निस्सार बनावटी कृत्रिम भोज्य पदार्थों से बचे रहते हैं, उन्हें दस्त साफ खुलकर होता है और वे कभी मल-मूत्र के वेग को नहीं रोकते। साथ ही गांव के लोग ताजा कुएं का नैसर्गिक जल पीते हैं, उन्हें पदार्थ पूर्ण रूप से हज्म हो जाते हैं और बदहज्मी नहीं होती जबकि शहरी लोग कृत्रिम नल का पानी, शरबत, सोडा आदि पीकर पेट व आंतों को खराब कर लेते हैं।

एक बात और भी है; शारीरिक परिश्रम व कसरत के अभाव में भी कब्ज हो जाता है। लोग भारी, चिकने वा गरिष्ठ पदार्थ खाते हैं और फिर एक कदम पैदल नहीं चलते न कोई परिश्रम करते हैं, बैठे-बैठे दफ्तर व गद्दी में काम किया करते हैं। परिणाम यह होता है कि भोजन बिना पचा पेट में पड़ा रहता है—आंतें भी कमजोर हो जाती हैं और धीरे-धीरे कब्ज अपना घर बना लेता है।

हम ऊपर जिक्र कर चुके हैं कि प्राचीन मनुष्य व पहले के लोग जंगल व देहात में किस प्रकार प्रकृति प्रदत्त स्वाभाविक आहार फल, मेवा, हरे शाक, दूध, दही, मोटा सादा अन्न खाकर मलावरोध से ग्रसित नहीं होते थे और सौ वर्ष जीते थे, परन्तु आज की दशा विचित्र है। पहले से ज्यादा खुराक पैदा होती है, कल-कारखाने बढ़ गए हैं, औषधि-विज्ञान उन्नति की चरम सीमा को पहुंच चुका है, नए-नए पोषक तत्वों व विटामिनों की खोज हो रही है, फिर भी आज का सभ्य मनुष्य अनेक व्यंजन व तरकारियां खाकर भी उसे पूरा पोषण प्राप्त नहीं होता।

इसका कारण यह है कि हम आहार की वस्तुओं को बिगाड़ कर खाते हैं, खूब उबालते हैं। ज्यादातर अनाज व सफेद चीनी, मिठाइयां,

तेल-मसालों से पेट भरते हैं और भोजन को एक तरह जिंदा से मुर्दा बनाकर खाते हैं।

इतना ही नहीं; हम जरूरत से ज्यादा तेल व घी खाते हैं, साग तरकारियों को तेल मसाले मिलाकर तेल घी में खूब पकाते हैं और बिजली से चलने वाली आटे की चक्की में आटे को अत्यन्त बारीक पिसवाकर अत्यन्त बारीक चलनी में छानते हैं, उसके सार भाग चोकर को फेंककर मैदा सरीखे निस्सार आटे की रोटी बनाकर खाते हैं, रोटी को भी अधिकांश लोग खूब घी से चुपड़कर उसे अत्यन्त गरिष्ठ बना देते हैं जो आंतों में जाकर बैठ जाती है और कब्ज रोग आ घेरता है।

काम-काज, दफ्तर, दुकान पर जाने की जल्दी होने से खुराक़ अच्छी तरह चबाकर नहीं खाई जाती। ग्रास लगातार मुंह में रखते चले जाते हैं और पेट में उसे अति शीघ्र उडेलकर भावी रोग समूह को निमंत्रण दे रहे हैं।

अनियमित भोजन, जागना, परिश्रम का अभाव, मानसिक चिन्ताएं आदि भी मलावरोध का कारण बन जाती हैं।

लेकिन इतना ही नहीं; औषधि-विज्ञान भी हमारे रोगों का कारण बन रहा हैं। हमें जब कभी दस्त साफ नहीं होता या कब्ज होकर भूख बन्द हो जाती है तो हम नैसर्गिक उपाय (लंघन, फलाहार) न करके झट से डाक्टर 'वैद्य' हकीमों का द्वार खटखटाते हैं और दस्तावर दवाइयां (जुलाब, चूर्ण)आदि लेकर दस्त लगाते हैं और इस प्रकार क्षणिक अस्थाई लाभ की खातिर स्थाई मलावरोध अथवा पुराने कब्ज के शिकार होकर आजन्म दुख उठाते हैं।

लोग कब्ज दूर करने के लिए सनाय, हरड़, अरंड का तैल आदि पदार्थों से छोटी आंतों में स्थित बिना पके कच्चे मल को धकेलकर दस्त लगाते हैं, जिससे आंतों की क्रिया में भारी बाधा पहुंचती है और कब्ज सदा के लिए घर कर लेता है।



जिस प्रकार कमजोर, थके, निर्बल घोड़े को चाबुक के जरिए चलाना बड़ा घातक है और घोड़े को सदा के लिए और भी दुर्बल अशक्त बना देता है, ठीक उसी प्रकार बार-बार दस्तावर दवाइयां लेने से पेट व आंतें अत्यन्त कमजोर हो जाते हैं और एक दिन ऐसा आता है जब विना दवा के दस्त नहीं होता।

मलावरोध या कब्ज की भयानकता व उसके घातक परिणामों को समझते हुए हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि एनिमा अथवा वस्ति क्रिया द्वारा आंतों की सफाई का कितना अधिक महत्व है और यह कि विधि पूर्वक वस्तियन्त्र से धीरे-धीरे साधारण गरम जल को बड़ी आंत में पहुंचाकर उसकी तमाम गंदगी, सड़ी गांठें, सूखा मल, आंव व घातक रोग के जंतु आदि को निकालना कितना सरल, कितना उपयोगी व लाभप्रद उपचार है।

बड़ी आंत क्या है ? उसमें होने वाली क्रियाओं का वर्णन

हमारी बड़ी आंत या वृहत् अंत्र एक कोमल चमड़े की मुलायम नली है जो लम्बाई में पांच फीट है और आकार में वह ढाई इंच चौड़ी है और छोटी आंत से जुड़ी हुई है। इसी बड़ी आंत की शुद्धि या अशुद्धि पर हमारी जीवनी शक्ति, हमारा स्वास्थ्य, हमारी आयु, हमारा रूप-यौवन आदि पूर्णतया निर्भर है। जो भोजन हम करते हैं उसका पाचन छोटी आंतों में पूरा हो जाता है। छोटी आंत में ही भोजन का सारा भाग रस व रक्त बन जाता है और भोजन शेष या बचा हुआ भाग (मल) एक छोटी नाली में होकर बड़ी आंत में चला जाता है। यही बड़ी आंत व मल का निवास स्थान अथवा स्टोर है और इसमें ऐसी मांस पेशियां बनी हुई हैं जिनकी सहायता से मल शरीर से निकलता रहता है।

स्वस्थ पुरुष की बड़ी आंत सक्रिय व बलवान होती है और ज्योंहि छोटी आंत से मल बड़ी आंत में आता है, त्योंहि अपान वायु उसे बाहर फेंक देती है और आंत साफ हो जाती है, परन्तु खराब प्रकृति विरुद्ध आहार के व्यायाम न करने से जब बड़ी आंत कमजोर हो जाती है तो यह मल को तुरन्त बाहर नहीं फेंक सकती और वह मल बड़ी आंत में काफी समय तक पड़ा सड़ता रहता है और यही अवस्था कब्ज कहलाती है।

याद रखिये कोई आदमी अगर यह कहे कि मुझे चौबीस घण्टे में एक बार साफ खुलकर दस्त हो जाता है, मुझे कब्ज नहीं है—यह बड़ी भारी भूल है, क्योंकि नैसर्गिक अवस्था में यह नियम है कि जितनी बार हम भोजन करें उतनी ही बार दस्त होना चाहिए. अगर ऐसा नहीं होता तो समझ लीजिये वह व्यक्ति मलावरोध का

शिकार है। जानवरों को उतनी ही बार पाखाना होता है जितनी बार वे चारा खाते हैं।

साधारण नियम यह है कि सुबह की खाई खुराक पचकर शाम को उसका मल बड़ी आंत से निकल जाना चाहिए और इसी प्रकार शाम की खाई हुई खुराक पचकर उसका मल सुवह शौच के समय निकल जाना चाहिए। यही सच्चे स्वास्थ्य व शरीर शुद्धि का लक्षण है।

सच्चे व स्थाई स्वास्थ्य के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि बड़ी आंत सदा साफ मल रहित रहे, उसमें पाखाना जमा न होनें पाए अन्यथा सारे शरीर की मशीनरी खराब हो जायगी, अंग-प्रत्यंग दूषित मल से ग्रसित हो जाएंग। जब तक नाला गंदा रहता है, साफ पानी कितना भी उसमें बहे वह सब गंदा हो जाएगा। यदि इसी प्रकार बड़ी आंत में जब तक मल व सूखी गांठें भरी रहेंगी, पाचन-क्रिया ठीक नहीं रहेगी और अन्दर से शरीर में काफ़ी मंल भर जाएगा, इतना ही नहीं कब्ज होने पर आंत में मल पड़ा-पड़ा सड़ता रहने पर शरीर पर इतना घातक प्रभाव पड़ेगा कि उसका हर एक धातु रस, रक्त, मांस, मज्जा, वीर्य, चर्म आदि गंदे विकार युक्त हो जाएंगे।

कब्ज से खून की खराबी व अन्य उपद्रव

हमारे शरीर में खून ही ऐसी वस्तु है जिससे हमारा सारा शरीर बनता है और रक्त के द्वारा ही पुराने टूटे जीर्ण अवयवों की टूट-फूट सुधरती है। जिस प्रकार वृक्षों को जल से पोषण मिलता है उसी प्रकार खून से ही शरीर के हर एक भाग को उचित पोषण मिलता है। इससे यह सिद्ध हुआ कि शरीर का जीवन रक्त पर सर्वथा निर्भर है। यदि खून खराब, गन्द, जहरीला है तो सारे शरीर के अंग-प्रत्यंग, धातु, उपधातु में मैल अथवा विष भर जाएगा और शरीर बीमार हो जाएगा।

स्वाभाविक शुद्ध हालत में भी रक्त को शरीर की बड़ी भारी रक्षा करनी पड़ती है। उसे शरीर के हर एक भाग से रोग जन्तुओं को पकड़कर युद्ध करके उन्हें नष्ट करना पड़ता है, रक्त के लाल कण शरीर का निर्माण करते हैं और श्वेत कण रोग जन्तुओं से लड़ते हैं।

इसलिए यह सिद्धांत निकला कि जिस मनुष्य की बड़ी आंत पुराने मल से भरी हुई है उसके शरीर में रोजाना अदृश्य रूप से अन्दर कचरा भरता रहता है और जैसा कि अनेक विद्वान डाक्टर कहते हैं—मल ग्रसित रोगी का रक्त दूषित और जीवनी शक्ति मन्द हो जाती है।

अक्सर जीवनी शक्ति मन्द होने पर वह रोग जन्तुओं से युद्ध में हार जाती है। सर्दी-जुकाम, सिर-दर्द, खाज-खुजली आदि कब्ज के कारण ही होते हैं।

बड़े आश्चर्य की बात है कि चिकित्सक लोग रोग के मूल कारण को (मलावरोध को) दूर न करके लक्षणों को दवाने का निरर्थक यत्न करते हैं और इसीलिए उन्हें चिकित्सा में सफलता नहीं मिलती।

दमा-श्वास को दवाइयों से दबाने की कोशिश की जाती है जब कि उचित इलाज यह है कि रोग निवारण के लिए मूल कारण कब्ज को दूर किया जाय। सिर दर्द में लोग मरहम व लेप लगाकर उसको दूर करने का यत्न करते हैं जबकि मूल कारण कब्ज है अर्थात् खाया हुआ भोजन शेष आंतों में सड़ता रहता है और उससे जहरीली गैस पैदा होकर सिर में जाकर दर्द पैदा करते हैं। बच्चों का जिगर बढ़ना कैसा भयानक रोग है—जिसमें लाखों बच्चे हर साल मर जाते हैं। यह भयानक रोग बच्चों को मिठाइयां, चुपड़ी रोटी व अन्य गरिष्ठ पदार्थ खिलाने से होता है। पहले कब्ज होकर फिर अन्त में जिगर खराब होकर बच्चा शीघ्र मौत के मुंह में चला जाता है।

मलावरोध से अन्य खराबियां

संसार में जितने लड़ाई-झगड़े, हड़तालें, अपराध आदि होते हैं वे सब मलावरोध या कब्ज के ही परिणाम हैं, क्योंकि हमारी राय में किसी व्यक्ति की बुद्धि को भ्रष्ट करने अथवा कुमार्ग में ले जाने के लिए सबसे बड़ा कारण कब्ज ही है और यही कारण है कि आंतों में मल के संचय व पड़े-पड़े सड़ते रहने पर मनुष्य का शरीर व मस्तिष्क बिगड़ जाते हैं और अनेक व्याधियां एवं मानसिक विकार घर कर लेते हैं।

यदि किसी परिवार में रात-दिन पिता-पुत्र, पति और स्त्री, भाभी-देवर, भाई-भाई, चाचा-भतीजा आदि में कलह रहता है अथवा मालिक व नौकर में नहीं बनती तो समझ लीजिए कि उनमें से कोई न कोई व्यक्ति कब्ज के शिकार हैं और कब्ज ने उनके दिमाग को खराब कर रखा है। मूल कारण को दूर कीजिए और कलह या झगड़ा स्वयं मिट जाएगा।

आए दिन लोग चोरी, डाका, व्यभिचार, बलात्कार करते हैं, जुआ खेलते हैं, मार-पीट करते हैं और सरकार उन्हें जेल की सजा देती है। परन्तु याद रखिये यह एक सही तरीका नहीं है। सही तरीका यह है कि अपराधियों का इलाज किया जावे; एनीमा देकर आंतें साफ की जावें, भोजन में तामसी पदार्थों के बजाय शाक, फल, कच्चा दूध, कन्द आदि खिलाये जावें, लंघन कराये जावें। बस, उनकी अपराध प्रवृत्ति स्वयं नष्ट हो जाएगी, बुद्धि सुधर जाएगी और वे कभी अपराध नहीं करेंगे।

यदि कोई लड़का या लड़की भाग जाते हैं अथवा कुमार्ग में प्रवृत्त होते हैं, पुरुष नशेबाज, रंडीबाज या भंगड़ बन जाते हैं या भले व्यक्ति पथभ्रष्ट हो जाते हैं अथवा लोग क्रोध से पागल हो जाते हैं तो समझ लीजिये उनका रक्त दूषित है, गरम है और उनकी आंतों में पुराना मल भरा रहने से दिमाग सही नहीं है।

इसलिए उचित है कि इनकी प्राकृतिक चिकित्सा की जावे। अगर चिकित्सक लोग ऐसे बुद्धिभ्रष्ट व्यक्तियों का इलाज करें तो संसार का बड़ा उपकार कर सकेंगे।

भांग, गांजा, सुलफा, शराब पीने की प्रवृत्ति मानव में इसलिए होती है कि वे आपे में नहीं हैं और उनका मस्तिष्क विकृत होकर नशा प्रवृत्ति जाग्रत हो गई है—कब्ज दूर करें, नशा प्रवृत्ति स्वयं हट जाएगी।

कब्ज पर बड़े-बड़े डाक्टरों के मत

लन्दन में एक बार रायल सोसायटी आफ मैडिसिन के भवन में बड़े-बड़े विद्वान डाक्टरों का सम्मेलन हुआ था। इस सम्मेलन में खासतौर से मलावरोध पर अच्छे अनुभवी डाक्टरों ने अपने-अपने मत प्रगट किये थे। इनमें से कुछ का सार यहां दिया जाता है—

इंगलैण्ड के जगत प्रसिद्ध विद्वान डाक्टर सर विलियम आरवथँ-नाट लेन ने कहा—जब तक शरीर मलावरोध से ग्रसित होकर उनकी जीवनी शक्ति मन्द नहीं हो जाती तब तक किसी भी रोग का आक्र-मण नहीं हो सकता।

डाक्टर लेन ने आगे कहा कि कब्ज से इतने रोग जरूर हो जाते हैं—चित्त उदास रहना, लंगड़ी का रोग, पुराना संधिवात, गठिया, लकवा, कंठमाला, दमा-श्वास, दांतों के रोग, धातुक्षीणता, नपुंसकता आदि।

डाक्टर एच डगलस विलसन ने कहा—नींद न आना, चित्तभ्रम-सा हो जाना, पागलपन आदि का कारण कब्ज ही है। साथ ही कब्ज होने से मन्दाग्नि, संग्रहणी, यकृत् और प्लीहा के रोग भी पैदा हो जाते हैं।

डाक्टर अरनेष्ट क्लार्क ने कहा—कब्ज अथवा आंतों में मल पड़ा रहने के परिणाम स्वरूप आंखों को पूरा पोषण नहीं मिलता और नेत्रों की सूक्ष्म नाड़ी समूह में विजातीय द्रव्य इकट्ठा होकर वे कड़ी हो जाती हैं और मोतियाबिन्द, रोहें, परवाल, अल्पदृष्टि, अन्धापन आदि विकार पैदा हो जाते हैं।

डाक्टर चार्ल्स ए० वीड नाम के सर्जन ने कहा कि कब्ज के कारण ही पेट और आंतों में घाव, फोड़े आदि हो जाते हैं और एपेंडिसाइटीज (अंत्रवृद्धि) का भयानक रोग तो केवल दीर्घकालीन मलावरोध का ही परिणाम है और इस बात को बहुत समय से डाक्टर लोग मान भी चुके हैं।

प्रसिद्ध डाक्टर जानहार वी० के० लाग ने कहा—स्त्री जाति के अधिकांश रोग गर्भाशय व जननेन्द्रियों के रोग, प्रदर, मासिक धर्म की खराबियां, गर्भाशय छिटक जाना, हिस्टीरिया, दूध खराब हो जाना, प्रसव पीड़ाएं आदि मलावरोध अथवा कब्ज के ही परिणाम हैं।

डा० डब्लू ए सिग्ली ने कहा—आंतों में मल सड़कर रक्त दूषित होने के कारण अनेक भयानक चर्म रोग श्वेत कुष्ठ, दाद, खुजली आदि पैदा होकर मानव-समाज को दुखी कर रहे हैं।

लार्ड डासन, जो इंगलैंड के बादशाह के घरेलू चिकित्सक थे, कहते हैं—मेरा ऐसा विश्वास है कि गुरदों व मसाने की पथरी व सूजन, दर्द आदि रोग भी मलावरोध अथवा कब्ज से ही पैदा होते हैं। आगे डाक्टर लाग ने कहा—आंतों में मल के संचय या कब्ज से ही रक्तचाप ऊंचा होना, दर्द गुर्दा, हृदय रोग आदि पैदा होते हैं। डाक्टर गुड़स्माल और माइल्स ने कहा, बवासीर खूनी व बादी, भगंदर, कांच निकलना आदि भयानक रोगों का कारण कब्ज और उसके कारण पढ़ने वाला दबाव ही है।

प्रोफेसर मैच निकाफ ने कहा—गाल बैठ जाना, बाल सफेद हो जाना, खाल पर झुर्रियां पड़ जाना, थकान आना व जल्दी बुढ़ापा आना यह सब दीर्घकालीन मलावरोध या कब्ज के परिणाम हैं। सारांश यह है कि सभी डाक्टरों ने एक स्वर से यह मत प्रकट कर दिया है कि लगभग ९९ प्रतिशत दीर्घ व तीव्र रोग भी कब्ज के कारण उत्पन्न होते हैं।

अब आप अनुमान लगा सकते हैं कि कब्ज रूपी भयानक रोग संसार में कैसा उत्पात मचा रहा है और यह कि इस रोग को शरीर में न होने देना कैसी बुद्धिमानी है और लापरवाही करना कैसी मूर्खता है।

बड़ी आंत में मल-संचय सम्बंधी खोज

डाक्टर एच० टी० टर्नर सीटल वाशिंगटन ने लिखा है—

मेरे पास एक ऐसा रोगी इलाज के लिये आया था जिसकी बड़ी आंत सूजी हुई थी—वह रोगी मर गया—हमने उसकी बड़ी आंत की सूजन के कारण का खोजने का इरादा किया और अपने मित्रों को भी बुलाकर उनके रूबरू बडी आंत को फाड़ा। हमें यह संदेह था कि जरूर बड़ी आंत में गहरी खरावी है।

जब उसकी बड़ी आंत को ५ फीट लंबी हद तक चीरा गया तो मालूम हुआ कि वह ठसाठस मल से भरी हुई थी और कहीं-कहीं वड़ी आंत में मल अत्यन्त सूखा व सलेट जैसा कठोर आंत की दीवारों से चिपका हुआ था।

यह निश्चित रूप से प्रकट होता था कि यह भरा हुआ, चिपका हुआ कठोर मल अवश्य ही बहुत पुराना था और यही दीर्घकालीन मलावरोध या मलसंचय उस रोगी की मृत्यु का दूरस्थ कारण था।

बड़ी आंत का वह भाग, जो बाईं तरफ मुड़ हुआ था, बहुत अधिक मल से भरा और फूला हुआ था और उसमें अन्दर

छोटा-सा छेद मल निकलने के लिए था। उसकी बड़ी आंत में दाहिनी तरफ मल सूखकर उसमें कीड़े पैदा होकर आंतों को खोखला कर रहे थे और सूजन पैदा कर रहे थे और इन्हीं कीड़ों के कारण उसे खूनी बवासीर की शिकायत दीर्घकाल से चली आती थी।

हमारे दीर्घकालीन अनुभव ने हमारे हृदय में यह दृढ़ विश्वास जमा दिया है कि मानव-शरीर की लगभग सभी व्याधियों व पीड़ाओं तथा विकारों का कारण कब्ज ही है और जल्दी बुढ़ापा आने तथा अकाल मृत्यु का कारण भी दीर्घकालीन मलावरोध ही है।

उक्त डाक्टर महोदय आगे जाकर मानव-जाति के इस भयानक रोग का बड़ा ही मार्मिक चित्र खींचते हुए लिखते हैं—

हमने आंतों के रोगों से व अन्य रोगों से मरे हुए २८४ मृत रोगियों के पेट और आंतें चीरी थीं जिससे हमें यह जान पड़ा कि सिर्फ २८ रोगियों की आंतें साफ थीं, उनमें कड़ा सख्त मल नहीं था और वे ठीक हालत में अपना काम कर रही थीं। बाकी तो २५६ रोगियों की आंतें पूरी तरह खूब पुराने, सख्त, दुर्गन्धित मल से भरी हुई थीं और वे आंतें मल के दबाव के कारण फूलकर आकार में दुगनी हो गई थीं। केवल बीच में छोटा छेद था, जिसमें होकर उन्हें रोज पाखाना होता था—इन रोगियों में से कई की आंतों में तो ४-४ और ६-६ इंच के मरे हुए कीड़े थे।

हम जितना भी बड़ी आंत सम्बंधी खोज करते हैं उतना ही हमारा यह दृढ़ विश्वास जमता जाता है कि आज का अधिकांश सभ्य समाज इस रोग का शिकार है और सभी रोग मलसंचय के कारण ही पैदा होते व बढ़ते हैं।

अब सवाल यह होता है कि आखिर इस मलसंचय व कब्ज का मूल कारण क्या है? क्यों नहीं जानवरों को भी कब्ज होता? आए

दिन रोज हम देखते हैं कि हमारा घरेलू जानवर घोड़ा कभी कब्ज का शिकार नहीं होता—भली-भांति उसकी खुराक पचकर दुर्गन्ध रहित लीद या मल निकलता रहता है। उसकी बड़ी आंत सदा ही मल रहित स्वच्छ रहती है।

हमारी गौ माता, बछड़े, बैल सभी का मल या गोबर अत्यन्त पवित्र माना जाता है और उसको पवित्र स्थानों में लीपते हैं, उन्हें कभी कब्ज नहीं होता—उनका मल हमारे पाखाने की तरह महा-गंदा या दुर्गन्धियुक्त कभी नहीं होता।

इसी प्रकार जंगली जातियों के लोग अथवा वे लोग, जो केवल फलाहारी, शाकाहारी, दुग्धाहारी या केवल कंद-मूल आहारी हैं, उनके मल में दुर्गन्ध नहीं होती—उन्हें कब्ज नहीं होता, उनकी आंत व समस्त शरीर विकार रहित सुन्दर देव रूप होता है।

बहुत कुछ कब्ज इन कारणों से भी होता है: पाखाने की हाजत रोकना, बारीक आटे की रोटी खाना, भारी, चिकने, गरिष्ठ, तेज सार रहित पदार्थ खाना, बिना चबाए जल्दी-जल्दी ग्रास निगल जाना—यह सब कब्ज पैदा करते हैं।

सच तो यह है आहार शेष शीघ्र बड़ी आंत में होकर बाहर निकल जाना चाहिए, लेकिन अगर वह बड़ी आंत से जल्दी निकल-कर अन्दर पड़ा रह जाय तो वह तीन घण्टे बाद सूखकर कड़ा होने लगता है और आंतों में चिपककर सूजन, रक्त विकार व अन्य रोग पैदा करता है।

कब्ज और उसके प्रचलित इलाज

इस युग में कब्ज की वृद्धि के साथ-साथ उसके इलाज भी अनेक प्रकार के चल रहे हैं। लाखों-करोड़ों रुपये कब्ज को दूर करने के लिए पानी की तरह बहाये जा रहे हैं। अनेक दवाइयां, जुल्लाब,

चूर्ण आदि कब्ज दूर करने की गरज से खिलाई-पिलाई जाती हैं—साथ ही अनेक प्रकार के सिरिंज, एनोमा आदि देकर कब्ज हटाने की चेष्टा की जाती है।

हम किसी की निन्दा नहीं करते, परन्तु हमने स्वयं अपने शरीर व औरों पर जो प्रत्यक्ष प्रयोग किए हैं, उनके आधार पर हम कह सकते हैं कि दस्तावर दवा, जुल्लाब आदि का असर क्षणिक होता है--स्थाई कभी नहीं, साथ ही वे अन्त में बराबर सेवन से पेट व आंतों को कमजोर व निकम्मा बना देती हैं।

कब्ज के मूल कारण और उसका सच्चा स्वरूप

सच पूछा जाय तो मलावरोध कोई प्रकट रोग नहीं है; बल्कि आंतों की मल-निवारक शक्ति का मंद होना है, परन्तु चाहे कब्ज खुद कोई प्रकट रोग न हो फिर भी आज के सभ्य युग के अनेक भीषण रोगों, पीड़ाओं और विकारों का जन्म-दाता है।

आंतों की सूजन व मवाद पड़ जाना, गठिया, लकवा, संधिवात, रक्त का बढ़ जाना, बदगोश्त या दूषित मांस, मोतियाबिंद, खूनी बवासीर, हरनिया, गर्भाशय छिटक जाना आदि ऐसे रोग हैं जो दीर्घकालीन मलावरोध से उत्पन्न होते हैं। वैसे तो हर रोग का कारण मलावरोध अथवा पाचन-शक्ति का मंद हो जाना ही है। इसके सिवा नींद न आना, स्मरण शक्ति का नाश, चिंतित रहना, थकान, बारबार सिर दर्द आदि रोग भी आंतों में मल के संचय अथवा कब्ज के ही परिणाम हैं।

मलावरोध के कारण ही शरीर में अन्दर ही अन्दर गंदगी व सड़न फैलती है। कब्ज का बीमार एक ऐसा कमरा या पाखाने से भरी

थैली रखने वाला व्यक्ति है, जिसकी आंतों में कई सेर मल, सूखी गांठें, आंव, कीड़े आदि भयानक वस्तु भरी रहती हैं और इन्हीं चीजों से रक्त अत्यन्त दूषित और जहरीला हो जाता है और सारे शरीर को गन्दा मल ग्रसित बना देता है।

कब्ज के प्रमुख अंग

पहले हम सोचें कि कब्ज होता क्यों है? इसके मूल जन्म-दाता ये हैं:

(१) ऐसा भोजन, जो बहुत बारीक, चिकना, गरिष्ठ एवं सार रहित हो।

(२) अधिक मानसिक परिश्रम, व्यायाम का अभाव, रात को देर तक जागना, पानी कम पीना, हाजत रोकना और पेट को कपड़ों से ज्यादा कसे रहना। दूसरे शब्दों में कब्ज का कारण मिथ्या आहार वं प्रकृति विरुद्ध रहन-सहन है।

कब्ज पैदा करने वाले भोज्य-पदार्थ

हम पहले कह चुके हैं कि स्वाभाविक प्रकृतिदत्त पदार्थों के खाने वालों को तो कब्ज कभी हो ही नहीं सकता, क्योंकि अव्वल तो वे पदार्थ अत्यन्त शीघ्रता से पच जाते हैं, दूसरे उनमें छिलके, बीज व गूदा आदि पदार्थ होते हैं जो कभी आंतों में चिपकते नहीं, शीघ्र बाहर निकल जाते हैं। उनके सारे भाग का रस बनकर शेष मल सरलता से बाहर निकलता रहता है। इसका अर्थ यह है कि फल, मेवा, हरे शाक, कन्द-मूल आदि पदार्थ तथा चोकरदार बिना छने, मोटे आटे की लूखी रोटी। इनमें यह गुण है कि इनका मल या बचा हुआ भोजन शेष आंतों पर बोझा न होकर सरलता से उनकी क्रिया को बिना धक्का पहुंचाए बाहर निकालता रहता है, क्योंकि यह खुरदरा-पन आंतों की हरकतों को मदद पहुचाता है।

किन्तु आज हम सभ्य शिक्षित कहलाते हैं। भला हम जंगली मोटी चीजें कैसे खा सकते हैं। जब तक हम आहार को सुन्दर, बारीक, चमकीला न बनावें तब तक हम फैशनेबल कैसे कहलावेंगे।

गेहूं का आटा हमारी नाजुक बदन औरतें हाथ से कैसे पीस सकती हैं, हम तो आटे को मशीन में पिसवाकर खूब बारीक चलनी से छानते हैं, उसका सार भाग चोकर या चापड़ तो फेंक देते हैं और अत्यन्त बारीक मैदा सरीखे आटे की रोटी बनाकर खाते हैं और उसे और भी गरिष्ठ, काबिज बनाने के लिए खूब चुपड़ देते हैं अथवा पूरी परांठे बनाकर खाते हैं और फिर जब हमें कब्ज हो जाता है तो दवा, गोली या अरंडी का तेल लेते हैं। यह प्रकृति की दी हुई सजा ही है।

जंगली लोगों को कभी कब्ज नहीं होता। वे कच्चा अन्न, हरे शाक, फल, दूध-दही व मोटे आटे की लूखी रोटी खाते हैं और दिन-रात खुली हवा में परिश्रम करते हैं।

उदाहरण के लिए मांस-मछली, बिस्कुट, सफेद गेहूं के बारीक आटे के पूरी-परांठे और मसाले मिली उबली तरकारियां और दाने-दार चीनी की मिठाइयां आदि अत्यन्त गरिष्ठ हैं और इनमें खुदरापन न होने से बहुत अधिक कब्ज पैदा करने वाले पदार्थ हैं।

अनाज का चोकर और छिलके जानवरों को फेंक दिए जाते हैं। फल और तरकारियों के छिलके उन्हें उबालने से पहले ही फेंक दिए जाते हैं और अधिक पकाने से उनके जीवन तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। मांस-मछली, अण्डे-अचार आदि तो अत्यन्त घातक पदार्थ होते हैं। ऐसे पदार्थों के जीवनतत्व नष्ट होने से वे पाचन-शक्ति को बिगाड़ देते हैं, आंतों को कमजोर बना देते हैं और यही कारण है कि कब्ज इतना अधिक फैला हुआ है।

परन्तु जहां कच्चे फल, हरे शाक आदि बिना पकाए कच्चे खाए जाते हैं, वहां कब्ज होना असम्भव है।

एक बात और है कि जितना भी किसी पदार्थ को आप उबालेंगे, सेकेंगे, मसाले-चीनी मिलावेंगे, तलेंगे उतना ही वह जरूरत से ज्यादा खाया जायगा जब कि मेवा, हरे शाक आदि को हम उतना ही खावेंगे जितना शरीर को जरूरत है—कोशिश करने पर भी अधिक नहीं खा सकेंगे।

हम इन गरिष्ठ वस्तुओं को बहुत अधिक मात्रा में दीर्घकाल तक खाते रहते हैं और फल, शाक, मेवा, दूध, दही न खाकर रात-दिन मिठाइयां, अचार मुरब्बे, तेल की, वनस्पति घी की बनी चीजें, चिकनाई, बारीक आटे व मैदा को बनी चीजें खाते रहते हैं और इस प्रकार इन वस्तुओं के सेवन से जीवनी शक्ति पाचन-क्रिया पर अनावश्यक भार पड़ता है और मल अधिक बनता है और पोषण कम मिलता है।

इन सार रहित गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध भोज्य-पदार्थों में शरीर के लिए आवश्यक जीवन तत्व पोषक गुण नहीं होते और अधिक मात्रा में इन्हें खाना पड़ता है जिससे पेट व आंतें शीघ्र थक जाते हैं और मन्दाग्नि, कव्ज आदि रोग आ घेरते हैं और शरीर का भावी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है।

सबसे अधिक खेदजनक बात तो यह है कि हम लोग भोजन तो इतना गरिष्ठ करते हैं और फिर उसे पचाने के लिए कोई व्यायाम, खेल-कूद, दौड़ना, जंगल में घूमना आदि कसरतें नहीं करते। जिसका नतीजा यह होता है कि खाया हुआ भोजन ठीक तौर पर नहीं पचता और अजीर्ण, मन्दाग्नि और कव्ज शरीर में घर कर लेते हैं।

इसके विपरीत जो लोग कसरत, खेलकूद, घूमना आदि शारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें वह खाया हुआ आहार पच जाता है और वे ज्यादा बीमार नहीं होते और पाखाना भी उन्हें दोनों समय खुलकर हो जाता है।

हम अपनी परिस्थितियों से मजबूर होकर इच्छा या अनिच्छा से जीमनवार, दावत, टी पार्टियों में भाग लेकर वहां अनेक प्रकार के सार रहित तेज व महीन मीठे पदार्थ खाते हैं और रात को अधिक देर तक जागते भी हैं, दिमागी काम भी ज्यादा करते हैं तथा रात-दिन चिन्ताओं में फंसे रहते हैं। इन कारणों से भी अपच होकर कब्ज हो जाता है ।

प्रकृति कभी माफ नहीं करती। हम अगर स्वस्थ रहना चाहें तो नैसर्गिक सात्विक आहार करना ही होगा अन्यथा दंड स्वरूप हम जरूर बीमार होंगे।

इतना ही नहीं हम स्वयं मिथ्या आहार-विहार के कारण बीमार पड़ते हैं और फिर दवा रूपी जहर पीकर प्रकृति को धोखा देना चाहते हैं। परिणाम क्या होता है ? दीर्घ रोग, भयानक व्याधियां और अकाल मृत्यु।

कब्ज और औषधि-विज्ञान

हमारे डाक्टर, वैद्य, हकीम साहबान दावा करते हैं कि हमारी दस्तावर दवाइयां पेट और आंतों को साफ कर देती हैं, परन्तु यह दावा केवल मिथ्या प्रलाप और ढोंग ही है—इसमें कोई सार नहीं है। दरअसल एलोपैथी, वैद्यक, हिकमत तथा होम्योपैथी में कब्ज का कोई इलाज है ही नहीं, वे केवल दस्तावर दवाइयां देकर छोटी आंतों में से कच्चे मल को निकाल देते हैं और इस प्रकार पेट व आंतों को सदा के लिये निकम्मा कर देते हैं।

जुलाब या दस्तावर दवाइयां पेट में जाकर पहले उसकी नाजुक झिल्लियों को कमजोर कर देती हैं फिर छोटी आंतों में जाकर उनकी क्रिया में बाधा डालते हुए उन्हें काम के अयोग्य बना देती हैं और इस प्रकार बजाय कब्ज दूर करने के कब्ज बढ़ाती हैं।

जो लोग रात-दिन चूर्ण खाते रहते हैं, हरड़, सनाय, अरंडी का तेल लेते हैं उन्हें क्षणिक लाभ तो जहरीली दवा के असर से हो जाता है, परन्तु आगे जाकर उन्हें ऐसा कठिन मलावरोध हो जाता है कि बिना जुलाब व दस्तावर दवा लिये पाखाना नहीं होता और बेचारों को उम्र भर चूर्ण व दस्तावर दवा खाते रहना पड़ता।

आज के सभ्य युग में चूंकि कब्ज बहुत अधिक फैला हुआ है, इसलिए लोगों ने नाना प्रकार की औषधियां इस रोग के लिए निकाली हैं।

रोज नए-नए विज्ञापन अखबारों में कब्ज की पेटेन्ट रामबाण दवाइयों के देखे जाते हैं और भाग्यहीन, अज्ञान रोगियों की बेवकूफी व रोग परवशता से लाभ उठाकर लोग मालामाल बन गए हैं।

बेचारे बीमार क्या जानें कि ऐसी दस्तावर दवाइयां खाकर वे धन का तो सर्वनाश कर ही रहे हैं, शरीर को भी निकम्मा बना रहे हैं।

पाठक जरा ध्यान से इस बात को सोचें कि एक तो एक दम अपने आप बिना कष्ट दस्त हो जाय और एक वह हालत है कि चूर्ण या जुलाब देकर दस्त कराया जाय! कैसी हीनदशा! कैसी गुलामी है!

मान लीजिए आप "इप्सम साल्ट" या और कोई दस्तावर दवा लेते हैं तो परिणाम यह होता है कि जब तक वह दवा पेट व आंतों में रहती है तब तक उसकी झिल्लियों व पेशियों से बलपूर्वक काम लेकर कमजोर बना देती है और पाचन-क्रिया पूरी होने से पहले ही कच्चे मल को बाहर फेंककर बीमार व ज्यादा कमजोर बना देती है।

यही कारण है कि अधिक रेचक दवा जुलाब आदि लेने वाले रोगी रक्तहीन, दुबले और कब्ज के शिकार होकर आजन्म दुःखी रहते हैं।

कब्ज कैसे दूर करें

हम पीछे बता चुके हैं कि कब्ज दूर करने के लिए सर्व-साधारण कितनी दवाइयां खाते हैं फिर भी कब्ज दूर नहीं होता; बल्कि उन तेज रेचक दवाइयों से भविष्य में पेट व आंतों को बड़ी भारी हानि पहुंचती है और स्वास्थ्य गिर जाता है, यहां तक कि फिर बिना दवा लिये दस्त ही नहीं होता। लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में ऐसा नहीं होता। स्वाभाविक उपचारों से मलावरोध स्थाई रूप से ठीक हो जाता है, क्योंकि उससे पेट और आंतें बलवान बन जाते हैं और आंतों में मल नहीं रुकता। लोग अभी यह नहीं समझते कि दिन में दो-तीन बार पाखाना जाने पर भी कब्ज बना रहता है। यह एक रहस्य है।

इलाज इस प्रकार आरम्भ करें: सबसे पहले कुछ दिन आप अपने पेट व आंतों को विश्राम दें, क्योंकि वे गरिष्ठ भोजन को पचाते-पचाते थक गये हैं। साथ ही वर्षों से जो मल आंतों में पड़ा सूख गया है और सड़ रहा है उसे भी निकालना बड़ा जरूरी है। इसके लिए आपका पहला कर्त्तव्य यह है कि आप अपनी रोजाना की खुराक को बदल दें और केवल ताजा पके हुए फल खाकर रहें। अर्थात् अनार, संतरा, मौसमी, अमरूद, रसभरी, सेब, टमाटर, पपीता, गाजर, आम व अन्य मौसमी फल खाकर रहें। इस प्रयोग से पेट व आंतों को भी विश्राम मिल जाता है और पुराना, सड़ा सूखा मल ढीला होकर फूल जाता है, ताकि वह आसानी से बाहर निकल सके।

साधारण नये कब्ज में इस प्रकार सात दिन से दस-बारह दिन तक फल खाकर ही रहना काफी है, परन्तु फलों के सिवाय इन दिनों कोई भी दूसरी चीज आप न खावें अन्यथा आपको पूर्ण लाभ नहीं हो सकेगा।

परन्तु अगर आपको पुराना कब्ज है तो आप इस प्रकार इलाज करें: पहले-पहल एक, दो दिन या तीन दिन लंघन करें। लंघन-काल में केवल फलों का रस लें। अर्थात् दिन में चार बार आधा-आधा गिलास रस लें। यह भी न मिले तो किशमिश अथवा मुनक्का भिगोकर उनका ही रस लेते रहें। ठोस चीज कोई न खावें अन्यथा पूर्ण लाभ न होगा।

इसके वाद आप कम-से-कम १४-१५ दिन ताजा फल खाकर रहें। इसके बाद रूखी रोटी, गेहूं का दलिया, हरे शाक व दूध का आहार आरम्भ करें। भारी गरिष्ठ चीजें हरगिज न खावें।

कब्ज दूर करने के लिए दूसरा अत्यन्त आवश्यक उपचार है एनीमा, डूश अथवा वस्ति क्रिया। एनीमा दरअसल कब्ज का इलाज नहीं है; वल्कि यह तो पुराने सड़े हुए सख्त मल को आंतों में से निकालकर उसे साफ करने का एक साधन मात्र है और इसका उपयोग केवल उस समय तक आवश्यक है जब तक कि पिछला मल साफ न हो जाय। जब मल साफ हो जायगा और आंतें स्वाभाविक आहार के कारण इस योग्य बन जाएंगी कि वे स्वयं अपना मल बाहर निकाल सकेंगी तब एनीमा की आवश्यकता नहीं रहेगी। उस सूरत में एनीमा लेना भी नहीं चाहिए।

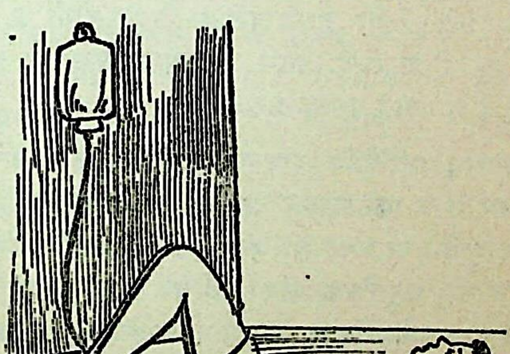
एनीमा इतना निर्दोष, सरल और अचूक इलाज कब्ज दूर करने के लिए है कि इसकी जितनी प्रशंसा की जाय थोड़ी है। कई प्राकृतिक चिकित्सकों का तो यह मत है कि कब्ज दूर करने के बाद भी आंतें साफ रखने के लिए दीर्घ काल तक रोजाना एनीमा लिया जाय तो कोई हानि नहीं होगी; बल्कि लाभ ही होगा। एक स्त्री, जिसे बहुत पुराना कब्ज था, उसने कब्ज दूर करने के लिए लंघन, फलाहार, शाकाहार, दुग्धकल्प आदि उपचार तो बराबर किए ही थे साथ-साथ उसने लगातार ६० वर्ष तक एनीमा लिया और वह १०० वर्ष तक जिंदा रही और जवान बनी रही।

परन्तु हम कब्ज के बीमारों को यही सलाह देंगे कि वे एनीमा का प्रयोग केवल कब्ज दूर होनें तक ही करें बाद में नहीं, क्योंकि बहुधा अनाड़ीपन से एनीमा लेने से आंतें कमजोर होकर उल्टी हानि हो सकती है।

एनीमा या तो सुबह शौच जाने के बाद लेना चाहिए अथवा रात को सोते समय लेना चाहिए। पहले हफते में रोजाना एनीमा लें, दूसरे सप्ताह में एक दिन छोड़कर एनीमा लें, तीसरे सप्ताह में हफ्ते में एक दिन एनीमा लें, फिर एक दम छोड़ दें। सनाय, अरंडी का तेल हरड़ की गोलियां आदि भूलकर भी सेवन न करें। बुखार की हालत में तो जुलाब कभी न लें अन्यथा कच्चा मल निकल जाने पर अनेक रोगी शीत सन्निपात होकर मर गये हैं।

एनीमा का प्रयोग

एनीमा यंत्र बाजार से खरीदे जा सकते हैं। एनीमा के बर्तन में



९

साधारण गरम जल भरकर टेबिल पर रख दें और चित्त लेटकर टोंटी

व गुदा में तेल लगाकर टोंटी आधी गुदा में प्रविष्ट करके टोंटी खोल दें, पानी आंतों में धीरे-धीरे चढ़ जायगा। फिर टोंटी बन्द कर दें, बाद में पानी को कुछ देर पेट में रोके रखें फिर शौच जावें, पुराना मल व गांठें निकलेंगी, पानी ज्यादा गरम न हो, एनीमा ज्यादा ऊंचाई पर न रखें, धार ज्यादा तेज न हो, पेट फूला हो तब या तेज बुखार में एनीमा नहीं लेवें।

स्वास्थ्य-रक्षा कैसे करें

कब्ज से कैसे बचें

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के दो मुख्य विभाग हैं,नये व पुराने। सब रोगों का इलाज और स्वास्थ्य की रक्षा, याद रखने की बात है कि प्राकृतिक भोजन (कच्चा दूध, हरे साग, फल, मेवा व कच्चा अन्न) व स्वाभाविक रहन-सहन से सभी रोग स्वयं नष्ट हो जाते हैं और स्वास्थ्य स्थायी रहता है। औषधियां चाहे आयुर्वेदिक हों या डाक्टरी, यूनानी हों या होम्यापैथिक केवल रोगों के लक्षण दबा सकती हैं, स्थायी आरोग्य इनसे नहीं मिल सकता। आपके सामने दोनों मार्ग हैं जो चाहें पसन्द कर लें।

सच्चा मार्ग यही है कि आप स्वयं अपना इलाज करें। दवा, इंजेक्शन, चीरफाड़ के कंटकयुक्त घातक मार्ग में भूलकर भी न जावें। यथाशक्ति खुली हवा, बाग या जंगल में रहें. भूख लगने पर ही खावें और भोजन भी अनुत्तेजक और सात्विक होना चाहिए। ऐसा करने पर बीमार नहीं होंगे और संयोगवश बदपरहेजी हो भी जाय और आप बीमार हो जायें तो सबसे बड़ी बुद्धिमानी यही है कि तुरन्त लंघन, फलाहार, विश्राम आदि से उसका बढ़ना रोक दें।

अगर आप रोग के आरम्भ से ही लापरवाही करेंगे अर्थात् बदपहेजी करेंगे। बिना भूख घर वालों के दबाने से भोजन करेंगे या दवा

लेंगे तो आपकी छोटी बीमारी बड़ी बन जायगी और न जाने वह बढ़ी हुई बीमारी आपको क्या-क्या कष्ट देगी, कितना धन व समय बरबाद करायेगी और यह भी हो सकता है कि सारी कमाई बरबाद करने पर भी आप अच्छे न हों और शरीर व धन—दोनों ही नष्ट हो जाएं।

ध्यान रहे साधारण रहन-सहन से आप सदा नीरोग व दीर्घजीवी रह सकते हैं, लेकिन अगर कुपथ्य करके भी रोगी हो जाएं तो भी दवा तो कभी न लीजिये। अगर आप डाक्टर या वैद्य को बुलावेंगे तो यह जरूरी है कि वह अपनी दवा या इंजेक्शन लगाने को कहेगा अथवा चीरफाड़ करेगा, बस उसी समय आपके भाग्य का सूर्य अस्त हो जाता है और खोटे दिन आरम्भ हो जाते हैं, इसलिए उस मार्ग पर भूलकर भी न जाइये।

औषधि-विज्ञान और प्राकृतिक चिकित्सा एक-दूसरे के विरोधी हैं। अगर आप दवा के अंध भक्त रहना चाहते हैं तो रहिये और सदा वैद्य-डाक्टरों की गुलामी करते रहिये, जैसा करेंगे वैसा भरेंगे। अगर विवेक से काम लेंगे तो आराम पायेंगे वरना कष्ट उठावेंगे। स्वास्थ्य रक्षा की पहली सीढ़ी यह है कि आप हर दवा का परित्याग कर दें और कभी डाक्टर, वैद्य या हकीमों से बीमारी के बारे में सलाह न लें। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली आपके उन सभी नये व पुराने रोगों को समूल नष्ट कर देगी जिन्हें डाक्टर या वैद्य अच्छा नहीं कर सकते। ऐसी हजारों जिन्दा मिसालें मौजूद हैं जिनको किसी भी दवा से आराम नहीं हुआ और केवल जल, मिट्टी, धूप, हवा के प्रयोगों से व फलाहार, शाकाहार, दुग्धाहार से उनके रोग समूल नष्ट हो गये।

लंघन कब्ज दूर करता है

आरोग्य प्राप्त करने का एक अत्यन्त सफल व सस्ता उपाय—लंघन

प्राकृतिक चिकित्सा में इसकी बड़ी महिमा बताई गई है। रोग व रोगी की परिस्थिति के अनुसार लंघन द्वारा पेट को विश्राम दिया जाता है। कुछ लोग एकादशी व अन्य समय लंघन करके रोगों के भयानक आक्रमण से बचे रहते हैं और कुछ लोग ऐसे भी हैं जो बीमार होने पर ही लंघन करते हैं, लेकिन दुनियां में ऐसे मूर्ख अज्ञानी लोग भी बहुत हैं जो बीमार होने पर भी लंघन रूपी रामबाण का इलाज नहीं करते।

बीमार होने पर भोजन करना या दवा लेना—दोनों ही भारी अपराध हैं, क्योंकि बीमारी में पेट, आंतें, जिगर सभी कमजोर हो जाते हैं, थक जाते हैं। इसलिये पुनः स्वस्थ होने के लिए आपको चाहिए कि उन्हें आराम दें। दवा रूपी चाबुक से उसे बलपूर्वक काम कराने से वे हड़ताल कर देंगे और आपकी शरीर रूपी मशीन को भारी नुकसान उठाना पड़ेगा। जब तक दोषों का पाचन न हो जाय व बड़ी आंत से मल निकलकर वह साफ न हो जाय तब तक आपको लंघन जारी रखना चाहिए। बहुत दिन तक गरिष्ठ, प्रकृति विरुद्ध, संयोग विरुद्ध पदार्थ खाते रहने से भोजन व अन्य अपक्व पदार्थ पेट व आंतों में पड़े सड़ते रहते हैं और बड़ी आंत ठसाठस अत्यन्त जहरीले मल से भरकर हर समय भयानक जहर शरीर में फैलाती है, इसलिए सबसे पहले लंघन करें और एनीमा (वस्ति क्रिया) द्वारा बड़ी आंत को साफ करें, बस फिर आरोग्यता आपकी मुट्ठी में है। धीरे-धीरे फलों का रस, हरे शाकों का रस, गाय-बकरी का धारोष्ण फीका दूध, कुछ मेवा व थोड़ा अन्न, चावल आदि खाकर आप पुनः स्वस्थ, सुन्दर, बलवान बन जायेंगे। अगर आपके घर वाले, मित्र व रिश्तेदार आपको

गलत सलाह देते हैं अर्थात् आपको बिना भूख खाने को या दवा खाने को मजबूर करते हैं तो वे आपके दुश्मन हैं उनकी बात हर्गिज न मानिये।

अगर आपका डाक्टर या वैद्य आपको दवा पीने की सलाह देता है या मछली का तेल, अंडे या शराब के सेवन की सलाह देता है तो वह अज्ञानी है और आपको धोखा देता है।

प्राणायाम कब्ज दूर करता है

आरोग्य बहुत कुछ सांस लेने पर निर्भर है, साफ ताजा हवा, जंगल या बाग की, पहाड़ या पहाड़ी तराई की हवा आरोग्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। बंद, तंग, अंधेरे, गंदे घरों व गलियों की हवा स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन का नाश करती है।

सोने की जगह खुली छत या बरामदा होना चाहिए, जहां ताजा हवा के झोंके शरीर को लगते रहें। बन्द कमरे में ईंट-पत्थर के घेरे की हवा जहरीली होती है उससे यथा शक्ति दूर रहना चाहिए। गर्मी में तो आप रात को खुले में सोते ही हैं जाड़े में भी जहां तक हो अन्दर न सोकर बरामदे में सोवें, जाड़ा सख्त हो तो खूब ओढ़ें परन्तु मुंह खुला रहना चाहिए, मगर जब आप अपना भोजन प्रकृति के अनुकूल बना लेंगे तो आप सख्त जाड़े में भी अर्ध नग्न रह सकेंगे। याद रखिए! ठण्डी ताजा हवा दीर्घ जीवन और स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

धूप से इलाज

अन्य सभी पशु पक्षियों व वृक्षों की भांति मानव-शरीर का स्वास्थ्य या रोगावस्था धूप पर बहुत कुछ आश्रित हैं। जिन लोगों के भाग्य में धूप सेवन नहीं बदा है उन्हें क्षय, रक्तहीनता आदि का शिकार होकर जल्दी मौत के मुंह में जाना पड़ता है।

बड़ी उम्र पाने व तन्दुरुस्त रहने के लिए यह बड़ा जरूरी है कि आप धीरे-धीरे कपड़े खोलकर अपने नंगे बदन को धूप में रखें और सूखे हाथों से शरीर को मलते रहें।

धूप में बैठने के समय को धीरे-धीरे बढ़ाते रहें यहां तक कि एक दो घंटे बराबर आप धूप में आनन्द से बैठ सकें ।आरम्भ में आपको बहुत ज्यादा देर तक धूप में न बैठना चाहिए विशेष रूप से तेज धूप में न बैठना चाहिए। तेज गरमी में सख्त धूप में बैठना ठीक नहीं है, गरमी के मौसम में प्रातः सायं धूप में बैठें, जाड़े में दिन भर धूप में रहना अच्छा है।

कपड़े, जूते व हमारी तन्दुरुस्ती

जितना आप प्रकृति से दूर रहेंगे उतनी ही आयु कम होगी और स्वास्थ्य गिर जाएगा। कपड़े और जूते दोनों ही आपको प्रकृति से दूर ले जाते हैं। जूते पहनने से आप शरीर को पृथ्वी की अपार रोग नाशक शक्ति से वंचित कर देते हैं और नंगे पांव रहने से हर समय आपका और पृथ्वी का संयोग बना रहता है। इसके सिवा भारी जूते पहनने से पांव के तलवों के द्वारा निकलने वाला शारीरिक विष पूरी तरह न निकलकर शरीर में रहता है. जिसमें अनेक व्याधियां उत्पन्न होती हैं, जहां तक बन पड़े आप नंगे पांव रहें, खासकर गीली धरती व गीली घास या दूब पर नंगे पांव चलने से शरीर को (खासकर आंखों को) अपार लाभ होता है व ताजगी मिलती है।

जल के प्रयोग और कब्ज

जल नहाने व पीने के काम आता है यह सब जानते हैं, पर बहुत थोड़े लोग यह जानते हैं कि जल संसार की सर्वश्रेष्ठ रोग नाशक औषधि भी है और बड़े भयानक रोग समूह भी विधि पूर्वक जल के प्रयोगों से, जल की पट्टियों से, पेड़ू स्नान व इन्द्रिय स्नान व जल धारा के प्रयोगों से व एनीमा से ठीक हो सकते हैं।

अनेक प्रकार के घाव, चोट, फोड़े, दर्द आदि गरम व ठण्डे जल के प्रयोगों से समूल नष्ट हो जाते हैं, परन्तु जल हमेशा कुएं, नदी, झरने या तालाव का ही काम में लेना चाहिए। कुछ विशेष अवस्थायों में गरम जल का प्रयोग भी किया जा सकता है।

परन्तु वर्तमान युग में कीटाणुवाद का सिद्धांत बहुत फैलता जा रहा है। डाक्टरों का मत है कि पानी में रोग जन्तु होते हैं इसलिए उसे उबालकर छानकर (फिल्टर करके) पीना चाहिए। बुखार, हैजा आदि में तो यह लोग रोगियों को ताजा ठण्डा पानी पीने के लिए अक्सर मना कर देते हैं।

परन्तु यह सिद्धांत काल्पनिक है। हमने अनेक बार प्रयोग करके देखा व अनुभव किया तो इस सिद्धान्त को गलत व निस्सार पाया। जो लोग प्राकृतिक चिकित्सा के पक्षपाती हैं, वे पीनें, नहाने-धोने व इलाज में सदा नैसर्गिक शुद्ध जल काम में लेते हैं, घावों को सदा जल की गद्दी लगाते हैं, हैजे के रोगी को ताजा कुएं का जल पिलाते हैं और सभी इलाजों में दवा के इलाज से जल्द सफलता मिलती है।

दूध से कब्ज का इलाज

समस्त सृष्टि के मनुष्य व जानवरों का प्रारम्भिक आहार कच्चा दूध है। हर एक मां के स्तनों में ईश्वर नें कच्चा दूध पैदा किया है और उसी कच्चे दूध से बच्चों का शरीर बनता है परन्तु औषधि-विज्ञान की नजरों में प्रकृति मूर्ख है। मानों उसने मां के स्तनों में कच्चा दूध पैदा करके भारी गलती की है, उसे हर एक मां के स्तनों में एक कोयले या बिजली का स्टोव भी लगाना चाहिए था, ताकि स्तनों से गरमागरम दूध उतरता और उसमें के रोग कीटाणु नष्ट होकर फिर बच्चा उसे पीता।

अस्तु ! डाक्टरों का मत है कि गाय के कच्चे दूध में क्षय आदि रोगों के कीटाणु हो सकते हैं, इसलिए दूध हमेशा उबालकर पीना चाहिए वरना कच्चा दूध पीने से क्षय रोग हो जाता है।

परन्तु अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि यह बात सही नहीं है। हमारा मत है कि धारोष्ण कच्चा दूध ही सबसे अच्छा होता है चाहे वह बकरी का हो या गाय का। और कच्चा दूध पीने से नहीं; बल्कि औटाए दूध से बीमारी हो सकती है, क्योंकि औटाने से हर एक वस्तु की तरह दूध के भी पोषक एवं जीवन तत्व, नष्ट हो जाते हैं और वह गरिष्ठ व सार रहित हो जाता है और औटाया दूध जिंदा नहीं; बल्कि मुरदा खुराक है।

जहां तक हो दूध को तुरन्त का दुहा लेना चाहिए, लेकिन घण्टे आध घंटे बाद भी लें तो कोई हानि नहीं परन्तु स्वाद बिगड़ जाने पर हरगिज न लेना चाहिए। यह ध्यान रहे दूध पात्रों में, कांच या मिट्टी के बर्तनों में पीना उत्तम है, धातु के बरतनों में पीना अच्छा नहीं है।

कुदरती खुराक से कब्ज दूर होती है

भोजन दो प्रकार का होता है—एक प्राकृतिक, दूसरा प्रकृति-विरुद्ध। प्राकृतिक भोजन शरीर में विकार उत्पन्न नहीं करता और शरीर को सभी रोगों से रहित कर स्वस्थ बनाता है। इसके विपरीत प्रकृति विरुद्ध भोजन शरीर के अन्दर अनेक रोग व विकार उत्पन्न करता है। आग से पके पदार्थ रोटी, बिस्कुट, उबले शाक, अचार-मुरब्बे, चीनी, मांस, चाय, जमे दूध आदि प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रोग और जल्दी बुढ़ापा लाने वाले हैं। इसके विपरीत कच्चा धारोष्ण दूध, कुछ मेवे जात, सभी फल व हरे शाक, दही शुद्ध रक्त उत्पन्न करते हैं और हर एक रोग हर एक विकार व बुढ़ापे को दूर करते हैं।

आजकल लोगों में एक बुरा रिवाज और फैला हुआ है। वे हाथ की चक्की का आटा न लेकर बिजली की चक्की से पिसवाते हैं। अव्वल तो वैसे ही खराब गेहूं मिलता है फिर बिजली की चक्की में पिसने से रहा सहा कण जल जाता है, इसके सिवा उस आटे को बारीक

चलनी में छानकर उसमें का सार भाग (चोकर चापड़ा) निकालकर फेंक देते हैं, फिर उसे खूब सेंककर घी से चुपड़कर खाते हैं। इसी प्रकार हरे शाकों को उबालकर उनका पानी अर्थात् सार भाग भी फेंक देते हैं और निकृष्ट भाग घी-तेल में पकाकर तेज मसाले मिलाकर खाते हैं। प्रकृति के प्रति इतना अन्याय करने पर हम आशा करते हैं कि रोग और अकाल मृत्यु से बचे रहेंगे।

अगर वास्तव में आपको सब रोगों से बचकर बड़ी उम्र तक दुनियां में रहने की इच्छा है तो दवा भक्ति और प्रचलित मुर्दा खुराक छोड़ देनी चाहिये। गेहूं हाथ की चक्की से मोटा पिसवाकर चापड़ सहित आटे की रोटी बनवाना चाहिए। घी न डालकर लूखी खाना उत्तम है, घी अलग या शाक में खाना चाहिए। इसी प्रकार चावल बिना पालिश के छिलके वाला खाना चाहिए। शाक-तरकारी इस प्रकार बनाई जावें कि उनका रस फेंका न जाय, ज्यादा मसाले न मिलावें। इसी प्रकार सफेद चीनी न खाकर गुड़ या शक्कर खाना अच्छा है। नमक, लाल मिर्च व अन्य सभी मसाले इसलिये हानिकर हैं कि इनसे जरूरत से ज्यादा खाया जाता है और यह उत्तेजक भी हैं। अगर आप रोगी हैं और पुनः स्वस्थ होना चाहते हैं तो दवाइयों में धन व शरीर का नाश न करें; बल्कि आहार व रहन-सहन को प्रकृति के अनुकूल बनावें।

आपका कर्त्तव्य है कि आप गेहूं, चावल, दाल, मसाले कम खावें। ताजा फल, हरी तरकारियां, दूध व कुछ सूखे फल व मेवे अधिक तादाद में खावें। मजदूर पेशा व कसरत करने वाले गेहूं चावल व दूध-फल बराबर तादाद में खा सकते हैं परन्तु मानसिक परिश्रम करने वाले व घर में रहने वाली औरतों को भोजन का १/४ भाग गेहूं व चावल ३/४ भाग दूध, दही, फल, शाक आदि खाना चाहिए।

हरी तरकारियों से कब्ज दूर होती है

तरकारियां अनेक प्रकार की होती हैं। सबसे अच्छी तरकारी हरी व पत्तेदार होती है। सलाद, पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी, हरा धनिया, मूली आदि हरी तरकारियां हैं। इसके सिवा गाजर, शलगम, हरा प्याज, बैंगन, तुरई, घीया, टिण्डा, ककड़ी, भिंडी, परवल, आलू आदि भी अच्छे हैं, पेठा (कद्दू) अरवी आदि कुछ गरिष्ठ हैं। टमाटर भी बड़ी ही आरोग्यदायक वस्तु है, इसे खूब खाना चाहिए। पहले तरकारी उबालकर खावे, धीरे-धीरे कच्चा खाने का अभ्यास करे।

मेवे जात से कब्ज दूर होती है

नारियल, पिश्ता, बादाम, अखरोट, चिरौंजी आदि मेवे जात मनुष्य के प्राकृतिक खाद्य पदार्थ हैं। इनमें नारियल का बड़ा भारी महत्व है। खोपरा छीलकर दूध में डालकर खा सकते है और किश-मिश के साथ भी खा सकते है। इसके सिवा फल, हरे शाकों के साथ आनन्द से उसे कतरकर मिलाकर खा सकते हैं।

गर्भवती स्त्रियों के लिए नारियल एक अत्यन्त लाभप्रद खुराक है। इसके सेवन से प्रसव-पीड़ा बहुत कुछ कम की जा सकती है और भावी सन्तान को सुन्दर बनाया जा सकता है। गिरी और पानी दोनों ही उत्तम हैं, अन्दर का पानी लंघन के बाद पीना बड़ा ही शान्तिदायक व पौष्टिक सिद्ध हुआ है।

वर्तमान युग की सबसे अधिक प्रचलित, दुःखदाई व दीर्घ रोग दूर करने के लिए आप कुछ समय रोटी छोड़कर फलों के सलाद व तरकारियों के सलाद के साथ नारियल की गिरी खूब चबाकर खावेंगे तो भयानक कठिन कब्ज अवश्य दूर हो जायेगी और निकम्मा व कमजोर जिगर भी बलवान् और क्रियाशील बन जायगा। बादाम, पिश्ता व सूखा नारियल हमेशा १२ घंटे पानी में भिगोकर खाना

चाहिए। वीर्य व अस्थियों को बलवान् बनाने तथा आंतों में सड़ते हुए पुराने मल को दूर करने के लिए विधि पूर्वक मेरे जात का प्रयोग रामबाण उपचार साबित होगा, अलबत्ता अधिक तादाद में न लेकर थोड़ी मात्रा में खाना चाहिए।

मलेरिया व अन्य बुखार, जो कब्ज से उत्पन्न होते हैं, उनका इलाज

हमारा अनुमान है कि आजकल लगभग ५० फीसदी लोगों को साल में या दो साल में एक या दो-तीन बार मलेरिया (साधारण बुखार) हो ही जाता है और दवा, इजेक्शन आदि प्रकृति विरुद्ध चिकित्साओं के कारण बहुत-से लोग तो समय से पहले ही मर जाते हैं और बाकी जो प्रकट में अच्छे हो जाते हैं वे किसी न किसी लम्बी बीमारी के शिकार हो जाते हैं।

मलेरिया व अन्य सभी बुखार जन्तुओं या मच्छर काटने से या मौसम की खराबी या बाहरी गन्दगी से पैदा होते हैं यह मान लेना भयानक भूल है और बुखार में दवाइयां या इजेक्शन देना सबसे बड़ी भूल है।

वास्तव में मलेरिया ही क्या हर बुखार व अन्य रोगों का कारण यह है कि आंतें ठसाठस जहरीले व गन्दे मल पदार्थों से भरी रहती हैं और उसका विष सारे शरीर में, रक्त मांस व सभी नसों में फैलकर शरीर को गन्दा बना देता है। प्रकृति उस जहर को बलपूर्वक निकालने का प्रयत्न करती है, उसी प्रयत्न का नाम बुखार है। मच्छर तो उस विष को निकालने में सहायता देते हैं। याद रहे जिस मनुष्य की आंतें मल रहित स्वच्छ हैं और आमाशय भी ठीक है उसे मलेरिया या कोई रोग नहीं होता।

मलेरिया व अन्य बुखार केवल लंघन द्वारा अच्छे हो सकते हैं। बुखारों में दोषों का कोप होता है और लंघन से दोषों का पाचन हो

जाता है। कोई बुखार ऐसा नहीं है जो लंघन से अच्छा न हो सके और जिसमें किसी दवा की जरूरत हो, लेकिन प्राकृतिक चिकित्सक भी डाक्टर-वैद्यों ही की तरह अक्सर भूल कर जाते हैं। एक भूल तो यह है कि जिस दिन मलेरिया बुखार का जोर होता है उस दिन तो लंघन कराते हैं दूसरे दिन फिर रोगी को खुराक दे देते हैं।

यह तरीका गलत है। बीच वाले दिन भोजन करने से बुखार समूल नष्ट नहीं होता, बारबार आया करता है क्योंकि उसको पोषण मिलता है। इसीलिए सबसे अच्छा इलाज यही है कि जब तक कतई मलेरिया बुखार आना बन्द न हो तब तक लंघन किया जाय। अलबत्ता खास कमजोरी आदि सूरतों में सूक्ष्म मात्रा में फलों का रस या मुनक्का या बहुत थोड़ा दूध दिया जा सकता है।

बुखार में भोजन करने से या दवाइयां खाने से बुखार शरीर में रहकर दीर्घ रोग, क्षय, दमा आदि का रूप धारण कर लेता है, इसलिये यत्न पूर्वक इनसे बचे रहिए। ज्वर उतारने के लिए एनीमा लेना बड़ा जरूरी है, परन्तु एनीमा ज्वर तेज होने से पहले या ज्वर के उतरने के बाद लेना अच्छा है। अत्यन्त बुखार की तेजी की हालत में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि दोषों का पाचन होने पर ही उन्हें निकालना चाहिए।

मलेरिया के रोगी को नीबू थोड़ा नमक मिलाकर चूसना अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगा। इस प्रकार मलेरिया का इलाज बिना दवा, लंघन, फलाहार, एनीमा मिट्टी की पट्टी आदि से होने पर शरीर पहले से बहुत स्वस्थ व सुन्दर हो जायगा।

लेकिन कुनीन, काढ़े आदि हानिकर दवाइयों का सेवन किया जाय तो निस्सन्देह उनके प्रभाव से बुखार आदि जल्दी टूट जायगा पर आपके शरीर को भारी क्षति उठानी पड़ेगी।

अगर आपका चिकित्सक कुनीन या काढ़े आदि दवाइयों को

लाभप्रद कहे तो आप निश्चय उसे अज्ञानी या मिथ्या भाषी या स्वार्थी समझें।

कब्ज से दीर्घ रोग या पुरानी बीमारियां पैदा होती हैं

क्षय, दमा, गठिया, बवासीर, प्रदर आदि सभी रोग हमारे अपने अपराधों से अर्थात् नई तेज बीमारियां, बुखार, जुकाम, खांसी, खुजली आदि को देशी-विदेशी दवाइयों के दवाने से होती हैं। पुराने रोगों में शरीर की जीवन शक्ति (Vitality) मन्द हो जाती है और शरीर रूपी मशीन अपने स्वयं के विष तथा दवाइयों के विष से भरी रहने के कारण मन्द गति से काम करती है और उसकी अवस्था खराब हो जाती है।

याद रखिए, एक भूल तो आपकी यह थी कि आपने वदपरहेजियों का प्रकृति के नियमों को तोड़ा, विना भूख खाया, खराव चीजें खाईं जिससे आप बीमार पड़े फिर दूसरी भूल आपने यह की कि रोग हटाने के लिए लघन, फलाहार आदि के वजाय जहरीली दवाइयां खाईं। परिणाम यह हुआ कि आपको प्रकृति ने दण्ड दिया और दीर्घ रोग रूपी भयानक कारागार में जकड़ दिया।

अब भी आप चेतिए और दीर्घ रोग रूपी कठिन दुःखदाई कैद से छूटने के लिए प्रकृति की शरण में आइए। छोटे-छोटे उपवास तथा लगातार फलाहार, दुग्धाहार व शाकाहार द्वारा शरीर स्थित पुराने मल व दोषों को धीरे-धीरे वाहर निकाल फेंकिए।

दीर्घ रोगियों को चाहिए कि दिल को मजबूत बनावें। डाक्टर, वैद्य, हकीमों से सलाह न लें। दृढ चित्त होकर अन्न, मसाले, सफेद चीनी, नशीली चीजें, औषधियां न खावें। फल, मेवे, हरे शाक, धारोष्ण दूध पर गुजारा करें। ऐसा होने पर उनके रोग समूह के विकार धीरे-धीरे दूर हो जायेंगे। दूषित धातु निर्मल हो जायगे। अग्नि प्रबल हो जायगी और एक बार फिर उनका निःसार दुःखी जीवन आनन्दमय

उत्साह युक्त बन जायगा और संसार का सर्वश्रेष्ठ सुख स्वास्थ्य उन्हें मिल जायगा, जिसके अभाव में दुनियां का सारा वैभव निरर्थक होता है।

कब्ज दूर करने के लिए भोजन कितनी बार करें ?

एक बार जब मनुष्य प्रकृति से दूर हो जाता है तो वह बार-बार गिरता ही चला जाता है। नाना प्रकार के व्यंजन, नमकीन, चटपटे पदार्थ खाने से मनुष्य की सच्ची भूख नष्ट होकर झूठी भूख पैदा हो गई है। आज के युग में सभ्य मनुष्य दिन में कई बार खाता है और इस प्रकार वह आवश्यकता से कई गुना ज्यादा खाकर रोग व अकाल मृत्यु का शिकार हो रहा है। सच पूछा जाय तो सिर्फ मजदूर, कसरती व कठोर शारीरिक परिश्रम करने वालों को तीन बार और साधारण मनुष्यों को दो बार और कोई शारीरिक परिश्रम न करके दिन भर बैठ रहने वालों को केवल एक बार भोजन करना काफी है, इसके विपरीत करने से रोग व अकाल मृत्यु आ घेरेंगे।

लोग सुबह मिठाई चाय, बिस्कुट, हलवा आदि नाश्ता करते हैं, दस ग्यारह बजे फिर दाल रोटी का भोजन करते हैं, तीसरे पहर कुछ मिठाई, नमकीन, चाट खाते हैं, शाम को फिर परांठे, पूरी, शाक, ममकीन, मीठा खाते हैं और रात को गर्म दूध पीते हैं।

इसके सिवा हम एक ही बार में अनेक संयोग विरुद्ध पदार्थों को खाते हैं, एक साथ चावल, दाल, घी बूरा खाते हैं। फिर रोटी, दही, अचार, मिठाई, पापड़ खाते हैं। कोई-काई परांठा, जलेबी, पूरी नमकीन अचार एक साथ खाते हैं जिससे अनाप-शनाप खाया जाता है और अजीर्ण होकर अनेक बीमारी पैदा होती है।

जीभ को धोखा देना बड़ा सरल है। सादा, सात्विक व नैसर्गिक भोजन करने वाले कभी जरूरत से ज्यादा न खाते हैं न खा सकते हैं

और इसीलिए नीरोग दीर्घ जीवी होते हैं। याद रखिए एक बार भोजन करने वाले बहुत बड़ी उम्र पाते हैं। दो बार खाने वाले औसत उम्र पाते हैं। तीन बार खाने वाले ४० या ५० की उम्र तक जीते हैं और चार-पांच बार खाने वाले सदा बीमार रहकर जल्द मर जाते हैं। सबसे अच्छी बात तो यह होगी कि कम से कम सुबह आप कुछ न खावें और अगर भूख सतावे तो थोड़ा धारोष्ण दूध या कोई रसदार फल या बादाम की ठंडाई लें। भारी चीज कोई न खावें।

भोजन कच्चा या आग से पका हुआ

लगभग सभी लोग आग से पका भोजन करते हैं। आग में पकाने, सेंकने, उबालने से भोजन के बहुत कुछ जीवन तत्व व पोषक गुण नष्ट हो जाते हैं लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि आप एक दम आग से पका भोजन छोड़कर कच्चा अन्न खाने लग जायें।

सही तरीका यह है कि आप आग से पके पदार्थ रोटी, शाक, दही अवश्य खाइए, लेकिन साथ-साथ थोड़ा परिवर्तन करते जावें अर्थात् थोड़ी रोटी, हरे शाक, दाल-भात खावें, साथ ही अपने भोजन में कच्चा दूध, ताजा फल, हरे शाक, सूखे फल आदि को भी स्थान दें। यही आदर्श व सर्वश्रेष्ठ भोजन है।

भोज्य-पदार्थों को पकाने की श्रेष्ठ विधियां

बहुत-से अनाड़ी, ज्ञानहीन रसोइए व गृह देवियां इस प्रकार भोज्य-पदार्थ पकाती हैं कि उनके अधिकांश गुण नष्ट होकर वे पदार्थ निःसार व मुर्दा हो जाते हैं। हर एक वस्तु इस प्रकार पकाई, उबाली या सेंकी जावे कि उसका सारा भाग जले नहीं, बहुत कुछ बाकी रह जाय, शाकों व चावलों को उबालकर उनका पानी न फेंके; बल्कि इतने पानी में उबालें कि पानी फेंकना न पड़े। साथ ही पदार्थों को छोटे-छोटे टुकड़े काटकर पानी में डालें और उबालते समय और पानी न डालें। भाप से सिजाना अच्छा है। आलू, सकरकंद आदि

को भून लेना अच्छा है। दूध को सीधे आंच पर न रखकर दूध भरे बरतन को गरम जल में रखकर गरम करना उत्तम है।

एक बात और है। भोजन पकाने के लिए मिट्टी के बरतन श्रेष्ठ होते हैं। धातु के, खासकर अल्युमीनियम आदि के बरतनों में पकाने से उनका बड़ा बुरा असर पड़ता है। तांबा, पीतल, रांग, जस्ता आदि धातुओं के बर्तनों में पकाने से इनका कुछ अंश आहार में मिल जाता है, जिससे शरीर को बड़ी हानि होती है। पीतल के बरतनों में खटाई कभी न रखें, बड़ा बुरा है। आजकल लोग तरकारियों में खूब तेज मसाले डालते हैं। नमक, मिरच, अमचूर, गरम मसाले, हींग आदि खूब मसाले डालकर खूब तेज, चटपटे शाक व दाल खाते हैं जो बड़ी घातक भूल है।

सभी तेज मसाले व नमक बहुत कम मात्रा में खाने चाहिए। तेज मसाले, लाल मिर्च व नमक जहां तक हो, थोड़े खावें। जानवर मिर्च-मसाले नहीं खाते, अगर आप धीरे-धीरे हरे शाकों का सलाद, फलों का सलाद, सूखे फल, कच्चा दूध, मीठा दही (बिना चीनी के) खाने लगें तो उम्र भर के लिए आप बीमारियों से तथा वैद्यों-डाक्टरों की गुलामी और इंजेक्शन, दवा वगैरह के खरचे से निश्चय पूर्वक बच सकते हैं।

दवा भक्ति छोड़िए

आज के जमाने में शायद ही कोई ऐसा भाग्यवान् परिवार होगा जहां कभी किसी दवा का सेवन नहीं किया जाता। जरा कल्पना कीजिए ऐसे परिवार कितने सुखी हैं जहां डाक्टर वैद्य या हकीमों का प्रवेश नहीं है,जहां दवा की हवा भी नहीं है। इसके विपरीत उन भाग्य-हीन परिवारों की दशा का अनुमान लगावें जो हर समय किसी भी रूप में दवा लेते रहते हैं।

दवाइयों में काफी पैसा बरबाद होता है, लाने में काफी समय नष्ट होता है। शरीर का सर्वनाश होता है। पर लोग अपनी आदत

से बाज नहीं आते। उनके दिमाग में ऋषि प्रणीत औषधियां तथा एलोपैथिक दवा, इंजेक्शन आदि की अन्ध भक्ति बनी हुई है, किन्तु जो लोग बिना दवा केवल लंघन, फलाहार, शाकाहार दुग्धाहार, जल स्नान, मिट्टी के प्रयोग, मर्दन, व्यायाम आदि से अपने को रोग मुक्त कर चुके हैं वे सदा के लिए प्राकृतिक चिकित्सा के भक्त बन गए हैं।

स्वास्थ्य-रक्षा कैसे संभव है ?

यह समझना भूल है कि रोगों के इलाज के लिए अथवा रोगों से बचने के लिए औजारों या दवाइयों की अथवा औषधालयों या अस्पतालों की जरूरत है। रोग मुक्त होना स्वयं रोगी पर निर्भर है, केवल प्राकृतिक ज्ञान व स्वाभाविक आहार व साफ हवा की आवश्यकता है। लेखक ऐसे अनेक व्यक्तियों को जानता है जो सब तरह के इलाज कराकर, सैकड़ों प्रकार की दवा खाकर निराश हो चुके थे और जो प्राकृतिक चिकित्सा से ठीक हो चुके हैं।

फलाहार, शाकाहार, दुग्धाहार तथा शुद्ध वायु में रहने के कारण उनका स्वास्थ्य बहुत ही उत्तम हो गया है, दिनों-दिन वे अधिकाधिक सुन्दर एवं स्वस्थ बनते जा रहे हैं। याद रखिए, रोगों से छुटकारा पाने तथा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आप अपना भोजन प्रकृति के अनुकूल बनाएं। अन्य स्वाभाविक उपचार जल, मिट्टी, धूप, हवा, मर्दन, व्यायाम आदि भी अच्छे हैं परन्तु अगर आपका भोजन प्रकृति विरुद्ध, भारी, तामसी, उत्तेजक या बिगड़ा हुआ है तो दुनियां की कोई कसरत, कोई नुस्खा या जड़ी-बूटी आपको तन्दुरुस्त नहीं बना सकते।

हम विश्वास दिलाते हैं कि एक बार आप अपना भोजन प्रकृति के अनुकूल बनाइए। संयोग विरुद्ध पदार्थ एक समय एक साथ खाना

छोड़ दें। केवल एक चीज एक समय खाना आरंभ करें, फिर स्वयं आपको विश्वास हो जायगा कि उत्तेजक, संयोग विरुद्ध तथा तामसी आहार से ही रोगों की उत्पत्ति होती है। और नैसर्गिक आहार (फल, हरे शाक, मेवा, कद्दू, कच्चा दूध थोड़ा सा अन्न, गेहूं, चावल, जौ आदि) पर रहने वाले बीमार नहीं होते।

बस अगर आपके चिकित्सक आपको दवाइयां देते हैं और सब कुछ खाने की राय देते हैं तो उसे आप फौरन बदल दें, क्योंकि वह सच्चा चिकित्सक नहीं है। जो लोग यह कहते हैं कि सब कुछ खाते रहो केवल दवा लेते रहो उनसे कभी राय नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि वे इस काबिल नहीं हैं कि किसी को राय दे सकें। रोगी को ध्यान में रखना चाहिए कि वे ही लोग समाज के सच्चे हितैषी व स्वास्थ्य पथ-प्रदर्शक हो सकते है, जिन्होंने कठोर परिश्रम करके प्राकृतिक चिकित्सा तथा नैसर्गिक रहन-सहन का ज्ञान प्राप्त किया है।

अगर स्कूल व कालिजों व कन्या पाठशालाओं में भी कब्ज दूर करने व स्वास्थ्य-रक्षा के नियम सिखाये जाएं तो भावी नागरिकों के स्वास्थ्य की बहुत कुछ रक्षा हो सकती है।

शाकाहार और कब्ज

दुर्भाग्य से हमारे देश के लोग अभी इस बात को भली-भांति अनुभव नहीं कर रहे हैं कि कब्ज दूर करने तथा आरोग्य प्राप्ति व दीर्घ जीवन के लिए तरकारियों की कितनी अधिक आवश्यकता है और वे कैसी महत्व पूर्ण उपयोगी खूराक हैं—इसीलिए उनका उपयोग भी अधिक न होकर उन्हें एक साधारण सहायक खूराक समझा जाता है। सबसे ज्यादा अफसोस तो इस बात का है कि लोग उन्हें बहुत ज्यादा उबालकर पकाकर उनका पानी फेंक देते हैं और फिर अनेक प्रकार के तेज हानिकारक मसाले मिलाकर उन्हें खाते हैं।

कच्ची हरी तरकारियों के पत्ते और डंठलों में अत्यन्त रेचक रोग नाशक तथा पोषक तत्व होते हैं और इसीलिए उन्हें बतौर शाक के न खाया जाकर भोजन का एक प्रमुख भाग समझकर खाना चाहिए। उनका सलाद बनाकर, रस निकालकर अथवा सुखाकर भी अच्छा उपयोग हो सकता है।

जिन लोगों के दांत हैं वे अच्छी तरह गाजर, मूली, शलजम, सलाद, पत्ता गोभी, गांठ गोभी, पालक, बथुआ, घीया, टिंडा, परवल आदि तरकारियों को कच्ची खा सकते हैं किन्तु कारो-बारी लोग जल्दबाजी या जिनके दांत कमजोर हों या न हों वे लोग तरकारियों का रस कच्चा बिना गरम किया हुआ पीकर पूरा फायदा उठा सकते हैं। इस प्रयोग से पुराना कब्ज भी दूर हो जाता है।

क्योंकि वे ठोस कच्ची तरकारियों को अच्छी तरह नहीं चबा सकते इसलिए बिना चबाए, बिना लार मिले वे भली-भांति नहीं पच सकतीं। यह कच्चा रस हर प्रकार शरीर के लिए अत्यन्त हितकारी, गुणदायक, रोग नाशक तथा शांति व बलवर्धक सिद्ध होगा।

रक्त को शुद्ध लाल व विकार रहित रखने के लिए लोह (iron) की बड़ी भारी आवश्यकता है। इसलिए हमें काफी मात्रा में लोहयुक्त पदार्थ खाने चाहिए, ताकि रक्त अच्छी हालत में बना रहे। हमारा जिगर अपने अंदर काफी मात्रा में लोह सदा संचित रखता है, ताकि यदि आवश्यकता पड़े तो तुरन्त काम में ले लें जैसा कि बहुत अधिक मात्रा में रक्त निकल जाने पर तुरन्त काफी लाल रक्त कण बनना जरूरी हो जाता है। सभी हरी पत्तीदार तरकारियों में लोह काफी मात्रा में होता है, लेकिन आप कभी यह भूलकर ख्याल न करें कि लोह भस्म आदि से भी वही लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं जो हरी तरकारियों से। बनावटी लोह भस्म कभी हजम नहीं हो सकती और वह शरीर के अंगों में सदा के लिए रहकर उन अंगों व समस्त शरीर का सत्यानाश कर डालती है इसलिए जो

चिकित्सक नैसर्गिक रूप से हरे शाक-तरकारियों का उपयोग न करके बेचारे अज्ञान रोगियों को लोह भस्म आदि रेचक दवाइयां खिलाते हैं या उन्हें इंजेक्शन देते हैं वे रोगियों को धोखा देते हैं और उनका भारी अहित करते हैं।

कब्ज और गाजर

गाजर बहुत उपयोगी वस्तु है। इसके रस में विटामिन ए अत्यन्त अधिक मात्रा में होता है। इसका रस पेट में पहुंचकर बड़ी जल्दी रस बन जाता है, इसके सिवा इसमें विटामिन बी. सी. डी. ई. जी. भी काफी मात्रा में होते हैं जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं। इसका रस बड़ा गुणकारी होता है, उससे भूख बढ़ती है, जठराग्नि प्रबल होती है और कब्ज दूर होता है। दांतों को मजबूत एवं सुन्दर बनाए रखने के लिए गाजर बहुत ही लाभदायक सिद्ध हुई है।

बहुत-सी स्त्रियों का दूध खराब होता है। इससे उनके बच्चे सदा कमजोर या बीमार रहते हैं। ऐसी माताएं यदि पीपला मूल हलवा आदि प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के बजाय काफी मात्रा में गाजर का रस रोजाना पीवें तो अत्यन्त लाभ होगा। प्रकृति के दिये हुए इस अत्यन्त आरोग्यप्रद लाभकारी सस्ते आहार गाजर के रस रोज-रोज खूब पीते रहने से उनका बिगड़ा हुआ दूध शुद्ध हो जायगा और उस दूध के पीने से उनके शिशु रत्न न तो बीमार होंगे और न जल्दी मरेंगे, क्योंकि इससे उनकी आंतें साफ रहेंगी।

बहुत-से लोग समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं और भारी थकान का अनुभव करते हैं, क्योंकि वे सार रहित भोजन करते हैं। ऐसे लोग गाजर का रस कुछ दिन बराबर कच्चा पीवें तो उनका रक्त शुद्ध हो जायगा और उनकी थकान दूर हो जायगी।

चिड़चिड़े स्वभाव के लोग और जिनकी आदत व्यर्थ की चिन्ता करने की होती है, ऐसे लोगों को अमृत के समान गुणदायक सस्ते

गाजर के रस को रोज काफी मात्रा में पीना चाहिए, ताकि उनका हृदय बलवान् हो जाय और इस प्रकार शुद्ध रक्त बनने से चिड़चिड़ापन और चिन्ता-फिकर करने की आदत दूर हो जायगी। इसी प्रकार व सौन्दर्यता कमनीयता प्राप्त करने के लिए भी गाजर या सलाद या उसका रस अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुए हैं। यह ध्यान जरूर रखना चाहिए कि गाजर खूब चबाकर खाना चाहिए और रस भी धीरे-धीरे मुंह में रखकर लार मिलाकर पीना चाहिए तभी पूरा लाभ होगा और आंतों को मल फेंकने में मदद मिलेगी।

अजवायन के पत्ते और उसके रस में मैग्नेशियम स्योडियम और लोहा काफी मात्रा में मौजूद है, लेकिन ज्यादा पकी हुई के स्थान पर कम पकी हुई अजवायन का पत्ता व डंठल अधिक उपयोगी होते हैं और बजाय उबालकर खाने के कच्चा शाक अधिक उपयोगी होता है। कच्ची अजवायन के पत्ते या उसका रस स्नायु मंडल के लिए विशेष लाभदायक होता है और जिन्हें नींद अच्छी न आती हो, वे इसका रस रोज पीवें तो बहुत अच्छी नींद आवेगी।

कच्ची खुरासानी अजवायन भी बड़ी शक्ति व शान्ति देने वाली तरकारी है। इसमें एक बड़ा भारी गुण यह है कि औषधि रूपी जहर व मल को शरीर से अच्छी तरह निकाल देती है। यह हरी खुरासानी अजवाइन (Parsely) अत्यन्त रक्त शोधक है। खुजली-दाद आदि के रोगियों के लिए विशेष उपयोगी है। इसमें काफी मात्रा में जीवन तत्व है और यह बड़ी रक्तवर्धक है, इसमें कैल्शियम, लोह, पोटासियम, मैग्नेशियम आदि काफी मात्रा में होते हैं। यह तरकारी अत्यन्त बलवर्धक, अग्निदीपक, हृदय और यकृत् को ताकत देने वाली और आयु बढ़ाने वाली है, किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका उपयोग थोड़ी मात्रा में करना चाहिए और यदि दूसरी तरकारियों के कच्चे रस में मिलाकर इसका रस पिया जावे तो अधिक लाभ करेगी।

करमकल्ला भी बड़ी लाभदायक तरकारी है। इसमें गन्धक और क्लोरिन प्रचुर मात्रा में हैं जो शरीर के लिए परम आवश्यक व हितकर होते हैं। पेट और आंतों की सफाई के लिए तथा उनमें स्थित कूड़े-कचरे को साफ करनेमें यह तरकारी बड़ी उपयोगी सिद्ध हुई है किंतु पूर्ण लाभ इससे तभी मिल सकता है जब इसके पत्ते कच्चे खाये जाएं या इसका रस बिना गर्म किये, बिना मसाला मिलाये कच्चा ही पिया जाय अन्यथा उबालने व मसाले से इसके अधिकांश गुण नष्ट हो जाते हैं। फफ्फस शरीर (या मोटी तोंद वाले) व्यक्तियों की चरबी घटाने में इसके कच्चे रस पीने से ठोस लाभ प्राप्त होता है। हरे सलाद में लोह व मैग्नेशियम बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। (Lettuce) मैग्नेशियम धातु (यदि स्वाभाविक अवस्था में लिया जाय तो शरीर को स्फूर्ति देनेवाले विलक्षण गुण हैं) विशेषतः मस्तिष्क, स्नायु मण्डल व मांस-पेशियों को इससे बड़ी शक्ति प्राप्त होती है। इसके सिवा सलाद खाने से रक्त आवश्यकता से अधिक गाढ़ा न होकर उचित रूप से तरल बना रहता है, क्योंकि रक्त यदि गाढ़ा हो जाय तो रक्त-संचार धीमा होकर शरीर में अनेक व्यधियां उत्पन्न हो जाती हैं।

सलाद की हरी पत्तियों व डंठलों में चूना, पोटाशियम, फास्फोरस, गन्धक और सिलकान भी काफी मात्रा में होता है, इसलिए इसके कच्चे रस में यह विशेष गुण होता है। इसके पीने वालों के बाल व चमड़ा आदि सुन्दर एवं विकार रहित बने रहते हैं।

हमारे देश में बहुतायत से उत्पन्न होने वाला शाक पालक बहुत लाभप्रद तरकारी है। कच्चे पालक की पत्ती खाने व उसका कच्चा रस पीने से आंतों की समस्त गन्दगी दूर होकर मलावरोध दूर हो जाता है। उन्हें नवीन बल प्राप्त होता है। विलायत के एक बड़े डाक्टर का मत है कि विधि पूर्वक तैयार किये हुए पालक का कच्चा रस पीनें से पुराने से पुराना और कठिन कब्ज भी दूर हो जाता है। कुछ दिन या कुछ सप्ताह बराबर पीना चाहिए।

वथुआ भी अत्यन्त आरोग्यपद शाक है। राजपूताने में यह बहुत होता है। इसका शाक बड़ा ही रेचक,स्वादिष्ट व पाचक होता है और इसका रायता बड़ा जायकेदार व गुणदाता होता है। इतना गुणदायक व सस्ता होने पर भी हमारा दुर्भाग्य है कि हम इसका पूरा उपयोग नहीं करते। हम तो इसे बतौर शाक के थोड़ी मात्रा में खाते हैं और तिस पर भी इसे उबालकर इसका पानी तो फेंक देते हैं, शेष सार रहित भाग को तेल या घी में भूनकर अनेक मसाले नमक, मिर्च, हींग आदि मिलाकर रोटी के साथ खाते हैं जिससे हमें उसका लाभ नाम मात्र को प्राप्त होता है। यदि हम बथुए की पत्ती कच्ची ही खावें तो दस्त बड़ा साफ आवे। जुलाव की जरूत न रहे या इसकी कच्ची पत्तियों का ही रस निकालकर पीवें तो पेट व आंतें साफ रहें। और बीमारी की नौबत न आवे। वथुआ काफी मात्रा में खाना चाहिए। इसी प्रकार तुरई, लौकी, मूली आदि भी अत्यन्त रक्त शोधक व लाभदायक होती हैं और इन्हें कच्चो ही खाना चाहिए। कई महीनों का पुराना मलेरिया बुखार व वर्षों की ववासीर भी मूली खाने से अच्छे हो गए हैं इसीलिए स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन की इच्छा रखने" वालों को हरी तरकारियों को फालतू न समझकर उसको भोजन का एक मुख्य भाग समझकर उपयोग करना चाहिए।

सूखे शाक-तरकारी और कब्ज

जब हम इस परिणाम पर पहुंच गए कि स्वास्थ्य प्राप्त करने व रोगों के इलाज में तरकारियों का कितना अधिक महत्व है तो हमें ऐसे उपाय सोचने पड़ेंगे कि विशेष लाभ पहुंचाने वाली हरी तरकारियां मौसम के वाद भी वारहों महीने हमें प्राप्त हो सकें। विद्वानों ने इसके लिए तरकारियों को धूप में सुखाने की तरकीव को श्रेष्ठ माना है। धूप में सुखाने से फलों के जीवन तत्व नष्ट न होकर ज्यों के त्यों बने रहते हैं और उन्हें हम मौसम के बाद भी अच्छी तरह ले सकते हैं। अंग्रेजी में इस सुखाने की क्रिया को Dehydration

कहते हैं और पाश्चात्य देशों में इस क्रिया का प्रयोग बहुत अधिक किया जाता है।

प्राचीनकाल के लोग भी फलों और तरकारियों को सुखाकर काम में लेते थे—ऐसा इतिहास से पता चलता है। चीन में हजारों वर्षों से फल, तरकारियां सुखाकर काम में ली जाती हैं। अन्न संकट, अकाल आदि से बचने के लिए व युद्धकाल में अनेक देशों की सरकारें बहुत विशाल मात्रा में आलू आदि पदार्थों को सुखाकर रखने से अपने देश को भुखमरी से बचा सकी हैं। क्या ही अच्छा हो हमारे भारतवर्ष में भी तरकारी, कन्द-मूल-फल आदि पदार्थों को बड़े भारी पैमाने पर सुखाकर वैज्ञानिक ढंग से उनका संग्रह किया जाय। इससे देश भारी अन्नसंकट व भुखमरी से बच सकेगा।

बहुत-से लोग यह दलील दे सकते हैं कि अधिक दिन पड़े रहने से शाक, तरकारियां, फल,कंद आदि बासी होकर खराब हो जाते होंगे किन्तु उनका ख्याल गलत है। अनुभव व प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि ताजे हरे फल, कंद और तरकारियों को विधि पूर्वक सुखाकर बाद में बहुत दिनों पीछे काम में लिया गया और उस समय में भी उनमें वही स्वाद, गुण व ताजगी मौजूद थे जो कि पहले थे।

विलायत के एक होटल मालिक के पास सूखी तरकारियां का एक बड़ा पारसल भेजा गया और यह हिदायत कर दी कि लोगों को बिना कुछ कहे-सुने ताजा तरकारी की जगह सूखी तरकारियां तैयार करके खिलाई जायें। ऐसा ही हुआ और किसी ने भी यह शिकायत नहीं की कि तरकारियां अच्छी नहीं हैं।

इसी प्रकार हमारे घरों में स्त्रियां गाजर, फली, आलू, कचरी, ककड़ी, बेर आदि अनेक वस्तुएं सुखाकर रखती हैं और कई महीनों तक उन्हें काम में लेती हैं। बरसात में सुखाई तरकारियां गरमी तक काम में ली जाती हैं। सूखी तरकारियों को आप ताजा पानी में घंटे

आध घंटे भिगो दीजिए और फिर आप उन्हें हरी तरकारियों की तरह काम में लीजिए, वही स्वाद व गुण मालूम पड़ेंगे।

तरकारियों और फलों को सुखाने से एक लाभ और होगा। एक तो वह बारहों महीने काम में आयेगी, दूसरे जिन देशों में यह तरकारियां नहीं होतीं वहां के लोग भी आसानी से पारसलों में सूखी तरकारियां उन प्रदेशों से मंगा सकेंगे जहां यह बहुत होती हैं। सूखे फल व तरकारियों में पानी का बहुत हिस्सा होता है, वह सूख जाने पर ये वजन में हलकी हो जाती हैं और एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश में बड़ी आसानी से कम खरचे में ले जाई जा सकती हैं।

पाश्चात्य देशों में किये गए प्रयोगों से पता चला है कि विधि पूर्वक सुखाये फल व तरकारियां कई वर्ष तक रखे जा सकते हैं और काम में लाए जा सकते हैं। न वे सड़ेंगे और न कीड़े लगेंगे। ऐसे सूखे फल व तरकारियों के सेवन से आज तक किसी को हानि होते नहीं सुना गया है।

अंजीर, मुनक्का, किशमिश, खूबानी, खजूर एवं नारियल आदि फल हमारे देश में सुखाए जाकर बरसों तक खाए जाते हैं और यह सूखे फल अत्यन्त गुणकारी, रोचक व स्वादिष्ट सिद्ध हुए हैं।

सुखाए फल व तरकारियों को भिगोकर उनका रस रोगियों को दिया जा सकता है और अनन्त लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। जिन लोगों के दांत कमजोर हैं या नहीं वे फल व तरकारी का रस ले सकते हैं या उन्हें पीसकर या ठंडाई बनाकर काम में ले सकते हैं। कब्ज दूर करने के लिए रामबाण नुस्खा है।

लेकिन जिन लोगों के दांत मजबूत हैं उन्हें तो हरी तरकारियां कच्ची ही पत्ते-डंठल सहित चबाकर खाना चाहिए, इससे उन्हें अधिक लाभ होगा। किन्तु जिन तरकारियों के छिलके ज्यादा सख्त हों, उनकी लकड़ी व बीज निकालकर खाना चाहिए। गाजर के अन्दर की लकड़ी निकाल देनी चाहिए वह बड़ी सख्त होती है।

पेट व आंतों की सफाई

हरे कच्चे शाक व उनका कच्चे रस पीने से शरीर की जठराग्नि प्रबल हो जाती है साथ ही रोग निवारक शक्ति बढ़ जाती है इसलिए बहुत सम्भव है कि तरकारियों व उनके रस के उपयोग से दस्त आवें और पेट दर्द आदि शिकायतें पैदा हो जावें। बहुत समय से हम प्रकृति विरुद्ध भोजन करते आए हैं इससे पेट, आंतों व सारे शरीर में काफी कचरा मल भर गया है। इसलिए कच्चे फलादि व कच्चा रस पेट में जाने पर वह अवश्य सफाई करेगा। पुराने जमे हुए मल पदार्थों को वेगपूर्वक बाहर फेंका जायेगा और इसमें रोग-निवारक कष्ट उत्पन्न होंगे। पिछले पाप का प्रायश्चित तपस्या द्वारा या सजा भोगकर ही किया जा सकता है। पहले हमने प्रकृति का बहुत विरोध किया—मन में जो आया वही चीजें खाईं,खूब मसाले-मिठाइयां, मैदा की चीजें,दवाइयां खाईं और शरीर को बीमार बना लिया। अब फलाहार, शाकाहार द्वारा उसे स्वस्थ निर्मल बनाना ही चाहिए।

इसलिए फल व तरकारियों के सेवन से यदि कुछ रोगनिवारक कष्ट (तेज बीमारी) दस्त लगना पैदा हो तो यह कभी नहीं समझें कि वे उपयोगी नहीं हैं, बल्कि यह समझें कि मलाच्छादित रोग ग्रसित शरीर व दूषित रक्तवाले शरीर को यह पहले पहल माफिक नहीं आए क्योंकि वे सफाई करते है। फलाहार और शाकाहार से होने वाले उपद्रव क्षणिक होते हैं और अन्त में परिणाम अत्यन्त सन्तोषजनक होता है। फलाहार और शाकाहार से खराब पाखाना नहीं बनता उनसे रक्त शुद्ध बनता है—उनका मल शेष दुर्गन्धित नहीं होता। यह तो कभी संभव नहीं है कि पुराने, गन्दे, जहरीले चकरे आदि के शरीर में रहते हुए दीर्घ जीवन या स्वास्थ्य प्राप्त हो जाये—हमें अवश्य लंघन, फलाहार, शाकाहार आदि नैसर्गिक उपायों से रोग ग्रसित गन्दे शरीर की सफाई करके कब्ज दूर करना होगा, नया रक्त बनाना पड़ेगा और तभी सौन्दर्य,बल,एवं तन्दुरुस्ती प्राप्त होंगे और वह स्थाई होंगे। लेकिन

अगर आप हमेशा डाक्टरों या वैद्यों की गुलामी या खर्चा या रोज-रोज की बीमारी ही पसन्द करते हैं तो फिर अनाप-शनाप खाने व दवा लेनें से ही मनोरथ पूरा कीजिये और साथ ही समझ लीजिये कि कांच के बरतन की तरह आपका रोग ग्रसित, दवाइयों से नष्ट हुआ यह शरीर थोड़े से धक्के से चकनाचूर होकर नष्ट हो सकता है। इसलिए कब्ज कभी शरीर में न पनपने दें।

कब्ज का सरल इलाज

कुछ दिन की बात है मैंने अपने एक मित्र से पूछा कि आप सवेरे कितने बजे निवृत्त हो जाते हैं। उसने उत्तर दिया कि मैं उठ तो जल्दी ही जाता हूं पर शौच की तैयारी तथा शौच जाने में लगभग एक घण्टा लग जाता है। मैं चुप रहा और अन्य बातें करके घर लौट आया। मेरे मस्तिष्क में बार-बार यह प्रश्न उठता था कि आखिर शौच की तैयारी क्यों की जाती है। मनुष्य को अन्य प्राणियों के समान दो-तीन मिनट में शौच से निवृत्त हो जाना चाहिए। ऐसा न होने पर वस्तुतः वह संसार के समस्त रोगों की जननी मल बद्धता अर्थात् मलावरोध का शिकार है। पर यह रोग सर्वसाधारण में इतना व्याप्त है कि आजकल इसे रोग नहीं समझा जाता। हमारे चिकित्सक भी कब्ज को दूर करने के लिए सही उपाय न बतलाकर रेचक आदि लेने की ही सलाह देते हैं। इन रेचकों के प्रयोग से दशा सुधारने की अपेक्षा बिगड़ती ही जाती है। जो व्यक्ति इस रोग से मुक्ति पाकर जीवन का आनन्द लूटना चाहते हैं, उन्हें निम्नलिखित नियम पालन करना चाहिए।

हमारे पेट की छब्बीस फीट लम्बी आंत को खाद्यों से प्रतिदिन सींचने की आवश्यकता है। इस नली में होकर वही खाद्य बाहर निकल सकता है जो विटामिन अर्थात् खाद्योज युक्त हों। यह निर्विवाद सिद्ध है कि प्रत्येक खाद्य-सामग्री के वातावरण में खाद्योज रहते

हैं। अग्नि पर पकाने से भी खाद्य सामग्री के खाद्योज अर्थात् जीवन-तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए बिना चोकर का आटा, बिना छिलके की दाल व शाकभाजी कणरहित चावल आदि का खाना रोग की जड़ जमाना है। एक बार में अनेक प्रकार के व्यंजन तथा बार-बार खाने से भी भोजन का पाचन भली-भांति नहीं हो पाता और वह पेट तथा आंत में पड़ा रहकर सड़ा करता है। यही बात अग्नि पर पके विशेषत: बहुत तेज अग्नि पर पके भोजन से भी होती है। इसलिए कब्ज से मुक्ति चाहने वाले को चोकर युक्त आटे की रोटी, कणसहित चावल, छिलके सहित शाकभाजी आदि परिमित मात्रा में सच्ची भूख लगने पर खाना चाहिए। यदा-कदा उपवास करके पेट को विश्राम देना भी जरूरी है।

कब्ज का दूसरा कारण आंतों की दुर्बलता है। भोजन पचकर निचली आंतों में चला जाता है, पर उसके असमर्थ होने के कारण पाखाना बाहर निकलता और वहीं जमा होता रहता है। फलस्वरूप कुछ समय बाद हंडिया-सा (pot like) पेट निकल आता है। इस कमी को दूर करने के लिए शुद्ध वायु में पेट के व्ययाम करना, टहलना आदि परमावश्यक हैं।

पर्याप्त मात्रा में जल न पीने, शौच के लिए समय पर न जाने, उसकी शंका को रोकने से भी मलावरोध का शिकार होना पड़ता है।

कब्ज दूर करने के लिए मूल कारणों को न हटाकर अनाप-शनाप दवाएं लेते रहने से भी आंतों की शक्ति मर जाती है। उत्तेजक दवाएं अस्थायी लाभ दिखलाकर स्थायी हानि पहुंचाती हैं। पर खेद है, हमने दवाओं के बल पर ही जीना सीख लिया है और इस बात को भूल गये हैं कि भोजन ही दवा और दवा ही भोजन है।

कब्ज और हमारी स्वास्थ्य समस्या

हमें इस बात पर बड़ा आश्चर्य होता है कि हम लोग रात-दिन

अपने कारोबार, कमाई व सांसारिक कार्यों में ऐसे लवलीन हो रहे हैं कि अपने सर्वश्रेष्ठ धन शरीर व उसकी रक्षा पर कम ध्यान देते हैं और ज्यादा से ज्यादा कभी सर्दी-जुकाम हो जाय या कब्ज हो जाय तो डाक्टर-वैद्य से गोली या पुड़िया लेकर बेफिकर हो जाते हैं। अगर हमारे कोई फोड़ा-फुन्सी हो जाय तो हम मलहम लगाते हैं और उससे ठीक नहीं हो तो चीरा लगवाते हैं। हम यह सोचते ही नहीं कि बीमारी क्यों पैदा हुई ?

क्या आपने भी यह सोचने का कष्ट किया है कि अत्यन्त बुद्धिमान होते हुए भी हमारा स्वास्थ्य जंगली जानवरों से इतना ज्यादा बुरा क्यों है ? क्या आपने कभी इस ओर ध्यान दिया है कि अनेक प्रकार की चिकित्सा व रोग प्रतिकार के वैज्ञानिक साधन, औषधियां, इंजैक्शन, चीरफाड़, टीका आदि की सहायता प्राप्त होने पर भी रोग रूपी शत्रु हमें शीघ्रता से नष्ट कर रहे हैं।

यदि आप थोड़े गम्भीर बनकर पशु-पक्षियों के रहन-सहन व खान-पान पर ध्यान दें तो आपको अच्छी तरह मालूम हो जायगा कि बीमारी को हम स्वयं बुलाते हैं और हमारा प्रकृति विरुद्ध गन्दा रहन-सहन, कुपथ्य आहार ही सब रोग व पीड़ा की जड़ है। जंगल के जानवर सर्वथा नग्न रहते हैं, कोई वस्त्र धारण नहीं करते न वे जूते पहनते हैं न मुलायम मोटे विछौनों पर सोते हैं परन्तु मनुष्य को देखिये भारी तंग जूते, अनेक प्रकार के चुस्त गरम मोटे कपड़े वह पहनता है और इस प्रकार रोशनी, धूप, हवा और सर्दी से शरीर को दूर रखकर उसको बीमार, कमजोर, भद्दा बनाता है और आयु कम करता है।

जानवर लम्बी उम्र पाते हैं और हम लोग समय से पहले मर जाते हैं इसका कारण क्या है ? यही कि जानवर प्रकृति की दी हुई खुराक को कच्ची हालत में खाते हैं और हम लोग तो जिन्दा खुराक को आग से पकाकर मसाले मीनी मिलाकर, सड़ाकर पीसकर उसे

मुरादसार रहित गरिष्ठ बनाकर खाते हैं और इसलिए मुर्दा सरीखे रहते हैं तभी तेजहीन, अल्पजीवी और रोगी हैं।

हमें स्वास्थ्य रक्षा के नियम सिखाये ही नहीं जाते, इसीलिये तो भटकते हैं। वास्तव में तो जनसाधारण को अवश्य शरीर की रक्षा व जीवन-मरण की समस्या का ज्ञान होना चाहिए। क्या कारण है कि जन्म से ही हमारे नन्हें बालक दुर्बल, रोगी व अत्यन्त रोने वाले पैदा होते हैं और क्या वजह है कि गाय, बकरी आदि जानवरों के बच्चे प्रसन्न निरोग पैदा होते हैं और छलांगें मारने लगते हैं ? क्या कारण है कि जानवरों के दांत सुन्दर मजबूत होते हैं और हमारे दांत निकम्मे, भद्दे और ढीले होते हैं ?

साधारण घास-पत्ते चारा खाने वाले पशु कितने बलवान होते हैं और हम लोग अनेक प्रकार के व्यंजन व पौष्टिक पदार्थ खाकर भी दुर्बल व रोगी हैं। कारण स्पष्ट है। हमारा शरीर एक घड़ी की तरह है। जैसे बिना ठीक तरह चाबी दिये वह ठीक नहीं चलेगी बन्द हो जायेगी, वैसे ही शरीर रूपी घड़ी को भी जब तक ठीक प्रकार की चाबी (खूराक) नहीं मिलेगी वह खराब हो जायगी।

अगर हमें ऐसी खुराक मिलेगी जिससे शुद्ध रक्त बनें और जिससे हमारे शरीर की सारी आवश्यकतायें पूरी हो जाएं तो हम अवश्य बीमार हो जायेंगे। पोषक व स्वाभाविक आहार के अभाव के कारण हम लोग संसार में सबसे अधिक अल्प-जीवी व रोग ग्रसित हैं।

आप लोग आश्चर्य करते होंगे कि खुराक तो बहुत बढ़िया-बढ़िया मिलती है। बिस्कुट, अचार, मुरब्बे, चटनी, मिठाई, चाकलेट, हलवा, पूरी, कचौरी, पूए, मोहन भोग आदि बड़े सुन्दर व पौष्टिक पदार्थ मिलते हैं फिर भी बीमारी क्यों आती है ?

वास्तव में आपका ख्याल गलत है। प्रकृति का नियम है कि जिस

प्राणी के लिए जो खुराक बनाई गई है वही खुराक बिना किसी परि-वर्तन के खाने से ही वह निरोग, बली, सुन्दर दीर्घजीवी रह सकता है अन्यथा हरगिज नहीं।

किसी भी जानवर को आग से पकी खुराक थोड़े दिन खिलानें पर वह बीमार, कमजोर होकर जल्द मरजायगा और यही हाल मनुष्य का भी है, पर हम सोचते कब हैं। आरंभ से ही हम अपने बच्चों को फल, मेवा, कच्चा दूध न पिलाकर लड्डू, बिस्कुट, बासी रोटी, मैंदा की चीजें खिलाते हैं, देव रूपी शरीर में राक्षसी, तामसी, आहार ठूंसते हैं और फिर आशा यह करते हैं कि बच्चे स्वस्थ, प्रसन्न, सुन्दर रहेंगे। हमारे इस खराब खाना खिलानें का परिणाम बालकों पर कैसा भयानक होता है—यह हमसे छिपा नहीं है।

इन सार रहित गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध पदार्थों को खानें से बालक का शरीर शीघ्र ही सर्दी, जुकाम, बुखार, टांसिल, कब्ज, चेचक व क्षय का शिकार हो जाता है।

इस मिथ्या आहार के कारण ही कई लाख छोटे सुन्दर बालक ८-९ वर्ष की उमर से पहले ही माता को मधुर गोद खाली करके पृथ्वी के गर्भ में सदा को चले जाते हैं। नन्हें शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सभी पोषक तत्वों व जीवन तत्वों से युक्त अमृत तुल्य फल, हरे शाक, मेवे, कच्चे दूध आदि नैसर्गिक पदार्थों की अत्यन्त आव-श्यकता है और इन पदार्थों के अभाव में बालकों का नन्हा कोमल शरीर उसी प्रकार नष्ट हो जाता है जैसे ओले गिरने से पौधे। केवल उचित आहार से ही बालकों की इस बढ़ती हुई मृत्यु संख्या को रोका जा सकता है। इसमें बहुत कुछ अपराध माताओं का भी है, क्योंकि बालक का शरीर गर्भ में बनता और उसका ठीक रहना, पुष्ट, निरोग, सुन्दर होना या न होना माता के आहार पर ही सर्वथा निर्भर है। क्या कोयले, पत्थर, मिठाइयां, मसाले, बासी चीजें, चाय, बिस्कुट, मांस और दवा खाने वाली माताएं सुन्दर निरोग बच्चे उत्पन्न कर सकती

हैं ? हरगिज नहीं—केवल नैसर्गिक आहार करने वाली मातायें ही सुन्दर पुत्र रत्न या कन्या रत्न का मुंह देखने की अधिकारी हैं।

आज हमारे पागलखाने व जेल खूब भरे हुए हैं। बुद्धि नष्ट हुए पागल व विवेक-हीन अपराधियों की संख्या बढ़ती जा रही है। कानून कठोर होते हुए भी अपराध संख्या कम नहीं होती। धार्मिक शिक्षा बेकार जा रही है, वही प्रकृति विरुद्ध भोजन, नशा आदि लोगों के मस्तिष्क मुर्दागरिष्ठ खुराक खाने से विकृत होकर ज्ञानशून्य हो जाते हैं और अपराध प्रवृत्ति उत्पन्न होती है। व्यभिचार, भ्रूण हत्यायें बढ़ रही हैं, विकारी शरीर में मस्तिष्क भी विकृत ही होता है और तभी अपराध की सूझती है। जैसे खावे अन्न वैसा होवे मन।

हमें जीने के लिए कुछ जानना चाहिए। ज्ञान ही हमें सब दुःखों से मुक्त कर सकता है। हमारे शरीर को जिन तत्वों की आवश्यकता है वे अवश्य रोजाना खुराक के जरिये अन्दर पहुंचने चाहिए वरना शरीर बीमार हो जायगा, दूध और हरी तरकारियों में बहुत काफी विटामिन (जीवन तत्व) हैं और इनको स्वाभाविक सच्ची हालत में खाने-पीने से शरीर को उचित पोषण मिल सकता है। कच्चे हरे अन्न में भी पर्याप्त पोषक तत्व जीवन तत्व हैं—यदि कच्ची हालत में हम इन्हें खायें। पर आज हम सर्वथा विपरित चल रहे हैं हम समझते हैं कच्चा दूध बादी करता है, उससे क्षय भी हो जाता है। कच्चा शाक खाने से पेचिस हो जायगी आदि भ्रम हमारे अन्दर फैले हुए हैं।

बात यह है कि जब भोज्य-पदार्थों को आग से पकाया जाता है तो उनके पोषक तत्वों का एक बड़ा भाग नष्ट हो जाता है, मुर्दा और गरिष्ठ हो जाते हैं और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाते हैं। इसके सिवा मिर्च, नमक, मसालों के डालने से तो देवा तक बनकर शीघ्र शरीर रूपी मशीन को खराब कर देते हैं।

दूध बड़ा उत्तम पदार्थ है और कच्चा पीने से ही शुद्ध रक्त बनता है, पर ज्यों-ज्यों औटाया जाता वह गरिष्ठ व मुरदा खुराक बनकर

रोग का कारण बनेगा। इसी प्रकार सेव, आमला, आम आदि को उबालकर चीनी या मसालों में रखकर अचार, मुरब्बे बनाने से उनके आधे गुण तो अवश्य नष्ट हो जाते हैं।

गेहूं को मशीन की चक्की में पिसाने से और छानने से वह निस्सार गरिष्ठ बन जाता है और कब्ज रूपी भयानक व्याधि शुरू हो जाती है। हाथ का पिसा विना छना आटा ही वास्तव में आरोग्य-दायक व बलवर्द्धक होता है। चावल को पालिश करके हम उसे सार रहित बनाते हैं और उबालकर उसका पानी (मांड) फेंक देते हैं, फिर उसमें क्या रह जाता है और फिर ऐसी खुराक से शरीर को क्या बल प्राप्त हो सकता है।

हमारी गाय-भैंसों को हम लोग अनेक प्रकार का बांट, खली, काकड़े, गुवार, जौ आदि देकर उनसे ज्यादा दूध पैदा करने की कोशिश करते हैं। इन प्रयोगों से दूध तो जरूर बढ़ जाता है परन्तु वह दूध सार रहित निकम्मा हो जाता है और उन गाय-भैंसों की उनके बच्चों की और दूध पीने वालों की इन सबकी तन्दुरुस्ती हमारे लोभ व अज्ञान के कारण गिर रही है और रही सही उस दूध को उबालकर हम उसे और भी निकम्मा बना लेते हैं और फिर स्वस्थ रहने की आशा करते हैं। यही हाल हमारे मकानों का है। हम लोग जंगल व देहात छोड़कर धन के लोभ से शहरों में बस गए हैं। कई मंजिल के मकान बनाते हैं, घनी आबादी में रहते हैं, जहां रात-दिन गैस, कोयला का धुआं व गन्दी नालियों की बदबूदार जहरीली हवा मिलती है और अंधेरे बंद व तंग घरों में रहते हैं। इस प्रकार दिन-रात शुद्ध हवा के स्थान में जहरीली गन्दी हवा फेफड़ों में जाकर हमें क्षय आदि रोगों का शिकार बना रही है। क्या दवाइयों से यह कमी पूरी हो सकती है? आइये हम यथाशक्ति प्रकृति की शरण में चलें—स्वच्छ हवा में रहें, कपड़े कम पहनें—स्वाभाविक भोजन करें—ऐसा करके ही हम निरोग, दीर्घजीवी, सुन्दर और स्वस्थ रह सकते हैं।

कब्ज को दूर करने के उपाय

१—कच्चे बथुये का रस पीनें और कच्चा बथुआ खानें से कठिन से कठिन कब्ज भी दूर हो जाता है।

२—रात को सोते समय दूध में दस-पन्द्रह मुनक्का डालकर दूध को गर्म करके रोज पीते रहने से दस्त बिल्कुल साफ आता है।

३—पके हुए अमरूद और पकी हुई अरंड, ककड़ी या पपीता रोज भोजन के बाद खानें से कब्ज कभी नहीं रहता।

४—सुबह-शाम खाली पेट चार-चार अंजीर अच्छी ताजा खाते रहने से दस्त साफ होता है कब्ज नहीं रहता।

५—गन्ने का रस पीनें से और गन्ना चूसनें से भोजन जल्दी ही पच-कर दस्त साफ हो जाता है।

६—पेट पर बराबर मिट्टी की पट्टी बांधनें से कब्ज दूर होती है।

७—सर्वांग आसन और मयूर आसन पांच मिनट रोज करनें से आंतें बलवान् होकर कब्ज दूर होता है।

८—हाथ के पिसे मोटे बिना छने आटे की लूखी रोटी व हरे साग खाते रहनें से कब्ज कभी नहीं हो सकता।

पेट और आंतों के रोगों का इलाज

जब हम यह विचार करते हैं कि जो भी खुराक हम लोग खाते हैं, वह सब मानव-शरीर की आहार नलिका में पचता है तो यह स्पष्ट हो जायगा कि आज के सभ्ययुग में पेट और आंतों की बीमारियां क्यों ज्यादा फैल रही हैं। आहार नलिका में मुख्य भाग आमाशय और आंतें हैं।

दरअसल उचित तो यह है कि हमें उतना ही खाना चाहिए जितने की शरीर को वास्तव में जरूरत है, परन्तु आज के जमाने में रिवाज बिल्कुल उल्टा है अर्थात् हम लोग जीवित रहने जितनी खुराक नहीं खाते; बल्कि स्वाद के लिए कई गुना ज्यादा खाते हैं। दूसरे यह कि हम लोग असली खुराक न खाकर नकली खुराक खाते हैं। इन्हीं कारणों से खराब और ज्यादा खाते रहने से हमारे पाचक अङ्ग पेट और आंतें थककर बिगड़ जाते हैं और इनको रोग आ घेरते हैं। जब पेट और आंतों पर अति भोजन तथा अभक्ष्य भक्षण के कारण बहुत ज्यादा बोझ पड़ता है, जब हम लोग बिना भूख दिन में चार दफा खूब ठूंस-ठूंसकर खाते हैं तब रोग समूह उत्पन्न होना अनिवार्य है। समाज में कैसा घातक विचार फैला हुआ है कि स्वास्थ्य के लिए खूब खाना और पौष्टिक गरिष्ठ खुराक खाना बहुत अच्छा है।

मानव-समाज भोजन सम्बन्धी नैसर्गिक नियमों का उल्लघंन करके अनेक पाचन सम्बन्धी रोगों का शिकार हो रहा है और पाचन सम्बन्धी दवाइयों के इश्तहार आपको लगभग सभी मासिक, साप्ताहिक एवं दैनिक समाचार पत्रों में पढ़ने को मिलेंगे।

हम यह पूछते हैं कि आखिर हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु पेट और आंतों के इन अगणित रोगों की रोक-थाम के लिए क्या प्रयत्न कर रहे हैं ? वे तो केवल अपनी दवाइयों, चूर्णों, गोलियों व इन्जेक्शनों के प्रभाव से रोगों के ऊपरी लक्षण मात्र दबाते हैं, रोगों के सच्चे कारण पर कोई ध्यान नहीं दिया जाता। रोगियों को कोई भी चिकित्सक ऐसी शिक्षा नहीं देता कि परहेज रखो। कोई भी यह नहीं कहता कि बिना भूख मत खाओ, ठूंस-ठूंसकर मत खाओ, खूब चबाकर खाओ, गन्दी, सड़ी, बासी चीजें मत खाओ, फल जरूर खाओ आदि। वे तो दवा का नुस्खा लिखना ही अपना कर्तव्य समझते हैं ।

क्या इस तरह की मनोवृत्ति, ऐसे अंधविश्वास, ऐसे रूढ़िवाद, ऐसी पराधीनता से मानव-समाज इन रोगों से मुक्त हो सकेगा ? क्या एक भी अग्नि मांद्य, एपेण्डिसाइटीज, कैंसर, संग्रहणी, कब्ज, बवासीर का रोगी औषधियों या इन्जेक्शनों से पूर्णतया रोग मुक्त एवं स्वस्थ हुआ है ?

यह रोग प्रगट में सरल दीखने वाले होते हुए भी दवाइयों से समूल कभी अच्छे नहीं होते, क्योंकि अभक्ष्य भक्षण जब तक बन्द न होगा और नैसर्गिक पदार्थों का सेवन न होगा, तब तक यह रोग निरन्तर बढ़ते ही रहेंगे।

सच पूछा जाय तो पेट और आंतों के रोगों के इलाज में ही डाक्टर-वैद्य सर्वाधिक असफल होते हैं जब कि प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को इन रोगों में आशातीत सफलता मिलती है। पेट और आंतों के

जो रोगी वर्षों तक एक के बाद दूसरी दवाइयां खाते रहते हैं, उनका शरीर औषधियों के घातक प्रभाव से ऐसा जर्जर व क्षीण हो जाता है कि बहुधा ऐसे भाग्यहीन अज्ञान रोगियों को अन्त में आपरेशन की शरण लेनी पड़ती है, जहां अगर वह भाग्यवश मरने से बच भी जाता है तो भी उसके रोग की जड़ तो बनी ही रहती है। यह अनुभव सिद्ध बात है कि ऐसे दीर्घ रोगी अत्यन्त कष्ट भोगते हुए छोटी आयु में ही मर जाते हैं।

चाहे किसी दृष्टि से सोचिए— जो भी पेट और आंतों के रोगी प्राकृतिक उपचारों को छोड़कर इन्जेक्शन, दवा आदि के पीछे पड़े रहते हैं और गरिष्ठ एवं निस्सार पदार्थ खाते रहते हैं वे कभी भी रोगों से मुक्त न होंगे और न उन्हें सच्चा स्वास्थ्य मिलेगा। हम पेट और आंतों के रोगियों को दृढ़ विश्वास दिलाते हैं कि यदि वे दवा भक्ति, रूढ़िवाद और अन्धविश्वासों को छोड़कर दृढ़ चित्त से प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आ जायें तो अधिकांश मामलों में तो उन्हें आशातीत सफलता मिलेगी—नई जिन्दगी मिलेगी। रोग सदा के लिए हट जायेंगे।

एपेंडिसाइटीज

इस सभ्ययुग में पेट के अन्य रोगों की भांति यह अंत्रवृद्धि रोग भी बहुत फैला हुआ है। आए दिन हम सुनते व देखते हैं कि आज अमुक व्यक्ति को अचानक 'एपेंडिसाइटीज' रोग हो गया और उसे तात्कालिक शल्यक्रिया के लिए अमुक अस्पताल में भर्ती किया गया है आदि।

सर्वसाधारण तो इस अंत्रवृद्धि रोग के रहस्य को समझते नहीं और डाक्टर लोग अपने दृष्टिकोण से इसे देखते हैं और वे तो इसका

और इलाज या तो जानते नहीं या जान-बूझकर आपरेशन करना ही अपना कर्तव्य समझते हैं।

परन्तु अगर हमारे चिकित्सक बन्धु इस रोग के मूल कारणों पर पहले की अपेक्षा कुछ अधिक ध्यान दें और मामले की वास्तविक खोज करें तो उन्हें स्पष्ट रूप से यह बात समझ में आ जायगी कि इस रोग का एक मात्र व मूल कारण दीर्घकालीन मलावरोध और आंतों की खराबी ही है और फिर वे एपेंडिसाइटीज को आपरेशन द्वारा काटकर फेंकने से पहले कुछ संकोच करेंगे और यह भी ख्याल करेंगे कि बिना चीर-फाड़ किए दूसरे उपचारों द्वारा ही यह रोग ठीक हो जाय तो ज्यादा अच्छा है।

परन्तु हमें उम्मीद नहीं कि डाक्टर लोग आपरेशन न करके दूसरा इलाज करेंगे, क्योंकि आपरेशनों तथा इन्जेक्शनों की बदौलत ही उनका धन्धा चलता है, उनका मान-सम्मान है, इन्हीं की बदौलत उन्हें बंगला व कार नसीब होते हैं और समस्त समाज में उनकी स्थिति अति उच्च बनी रहती है। भला ऐसे प्रलोभनों को छोड़कर अन्य निम्न श्रेणी के इलाज वे क्यों करेंगे? यह सर्वथा सत्य है कि एपेंडिसाइटीज रोग अचानक बाहर से उड़कर नहीं आता और न किन्हीं कीटाणुओं से पैदा होता है। हमारे डाक्टर बन्धु इस तथ्य को बिल्कुल नहीं समझते और अपनी इस अनभिज्ञता को छुपाने के लिए उन्होंने मौसम व कीटाणुओं की मनघड़ंत कहानी का आविष्कार किया है। एपेंडिसाइटीज अचानक कभी पैदा नहीं होता। यह केवल बड़ी आंत के मूलग्रसित या विकृत होने से होता है। और खासकर उन लोगों को, जो अत्यन्त गरिष्ठ पदार्थ खाते रहते हैं अथवा दस्तावर दवाइयां जुलाब व गरम दवा लेते रहते हैं, होता है।

एपेंडिक्स अथवा उपांत्र बड़ी-छोटी आंत के जोड़ के पास ही एक छोटा-सा आंत का टुकड़ा होता है और यदि बहुत समय तक बड़ी आंत मल से भरी रहे तो उसके ही प्रभाव से उपांत्र में खराबी, सूजन,

दर्द या मवाद पैदा होते हैं और प्रकृति इस तीव्र रोग द्वारा शरीर को शुद्ध करना चाहती है।

जो लोग पुराने कब्ज के शिकार हैं और तेज दवाइयां लेकर कच्चा मल निकालते हैं, उनके आंतों की अन्दर की झिल्ली में सूजन पैदा होकर यह रोग पैदा हो जाता है। इससे सिद्ध हो गया कि यद्यपि रोग बढ़ने पर कीटाणु पाए जाते हैं, परन्तु मूल कारण कब्ज व मल का संग्रह ही है और उसी पाखाने के आंत में अधिक समय रहने से कीड़े पैदा हो जाते हैं। यह बात तो सच है कि जब क्षुद्र अन्त्र में विकार होता है तब कीटाणु अवश्य सक्रिय होते हैं, परन्तु यह रोग का कारण नहीं; बल्कि परिणाम है। जैसे; गोबर पड़ा रहने से उसमें कीड़े हो जाते हैं, कीड़ों से गोबर पैदा नहीं होता।

एपेंडिसाइटीज के रोगी को यह समझ लेना चाहिए कि उसका यह रोग अभक्ष्य भक्षण या कुपथ्य भोजन का ही परिणाम है, क्योंकि गरिष्ठ, तेज, चिकने भारी पदार्थों के निरंतर सेवन करते रहने से तथा व्यायाम न करने से अग्नि मन्द होकर कब्ज हो जाती है। यही इस रोग का रहस्य है।

स्वास्थ्य विषयक सच्चे ज्ञान के अभाव में बेचारा एपेंडिसाइटीज का रोगी समझता है कि निवारण के लिए उसे आपरेशन कराना ही पड़ेगा, परन्तु उसको यह मालूम नहीं है कि शल्य क्रिया द्वारा एपेंडिक्स को काटकर फेंक देना इस रोग का सच्चा इलाज नहीं है, क्योंकि आपरेशन करने पर भी रोग का मूल कारण पुराना कब्ज व आंतों की कमजोरी यह तो दूर न होकर पहले की तरह मौजूद हैं; बल्कि आपरेशन के बाद तो आंतें अधिक कमजोर हो जाती हैं और कब्ज व आंतों की कमजोरी पहले से ज्यादा बढ़ जाती हैं। इससे सिद्ध हो गया कि एपेंडिसाइटीज को चीर-फाड़ द्वारा करने से न तो रोग का कारण दूर होता है और न रोगी की तन्दुरुस्ती ही सुधरती

है, परन्तु इतना जरूर होता है कि सर्जन या डाक्टरों को तगड़ी फीस मिलने से उनकी जेबें नोटों से जरूर भर जाती हैं।

यह शारीरिक दासता की पराकाष्ठा है, घोर पतन है। मनुष्य से तो पशु अच्छे जो अपना इलाज स्वयं कर लेते हैं और हम डाक्टर-वैद्यों के ऐसे अंध भक्त गुलाम हैं कि अन्धे होकर उनकी सलाह को ब्रह्म वाक्य समझकर मान लेते हैं और फिर कठिन पीड़ा व दर्द दूर करने के लिए तो जो कोई उसे मिटाने का वादा करे, उसे हम तुरन्त मान लेते हैं।

हमारा कहने का यह आशय नहीं है कि सभी सर्जन या डाक्टर धन के लोभ से ही बीमारों का इलाज करते हैं, परन्तु यह निश्चित बात है कि प्राकृतिक चिकित्सा की ओर ध्यान न देकर लगभग सभी सर्जन, डाक्टर चीर-फाड़ करना ज्यादा पसन्द करते हैं। खासकर अपेण्डि-साइटीज और टांसिलों के बारे में।

कुछ समझदार विद्वान डाक्टर लोग तो यह मानते हैं कि जितने भी आपरेशन किये जाते हैं उनमें से आधे तो बिल्कुल गैर जरूरी हैं। वास्तव में अपेण्डिसाइटीज का एक मात्र सच्चा इलाज लंघन है।

लंघन प्रकृति का सबसे अधिक निर्दोष और सबसे अधिक सरल एवं अचूक इलाज है। विधि पूर्वक इसके प्रयोग द्वारा अपेण्डिक्स सम्बन्धी सभी शिकायतें अवश्य मिटाई जा सकती हैं, तो फिर डाक्टर लोग इसका उपयोग क्यों नहीं करते। इसलिये कि या तो वे रोगों के उपचार में उपवास की उपयोगिता समझते नहीं अथवा जानते हुए भी लोभवश इसका प्रयोग नहीं करते।

इलाज कैसे करें

अपेण्डिसाइटीज के हजारों रोगी प्राकृतिक चिकित्सकों द्वारा केवल उपवास (फलों के रस सहित) द्वारा पूर्ण रूप से रोग मुक्त

किये जा चुके हैं, परन्तु अपेण्डिसाइटीज के प्रत्येक रोगी के लिए यह सम्भव नहीं है कि वह हर समय और हर जगह किसी अनुभवो प्राकृतिक चिकित्सक द्वारा अपना इलाज करा सके, इसलिए ऐसे रोगियों को निम्नलिखित उपचारों द्वारा अपना इलाज खुद करना चाहिए—

यद्यपि अपेण्डिसाइटीज के रोगी को तथा उसके घर वालों को और उसके मित्रों को ऐसे समय में बहुत डर और चिन्ता होना स्वाभाविक है, परन्तु उन्हें याद रखना चाहिए कि अगर इधर-उधर के झूठे इलाज न करके प्राकृतिक उपचारों की शरण लेंगे तो कभी कोई खतरा पैदा नहीं होगा।

शुरू-शुरू में रोगी को पूरी तरह से आराम करने दो और जहां तक बन पड़े उसके अनावश्यक कपड़े बदन से उतार दो तथा उसे साफ, ताजा और ठण्डी हवा में रखो। थोड़ी-थोड़ी देर में उसे चम्मच के द्वारा पानी पिलाते रहो और कुछ भी मत दो। पीड़ा की जगह को गरम जल में डुबोये हुए तथा निचोड़े हुए कपड़े के द्वारा दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी देर सेंकते रहो तथा गर्म जल का एनीमा (वस्तिक्रिया) भी हलका या आधा करीब आधा सेर जल का दो-तीन रोज तक देते रहो, ताकि बड़ी आंतों में सड़ने वाला मल बाहर निकल जाय और आंत साफ हो जाय, किन्तु यह ध्यान रहे कि एनीमा लेते समय रोगी कष्ट और पीड़ा का अनुभव करे तो न दिया जावे।

तीसरे दिन तक इन उपचारों द्वारा रोगी की हालत बहुत कुछ सुधर जाएगी और तब शायद उसको डेढ़-दो सेर एनीमा लेने में कठिनाई नहीं होगी और यह एनीमा की क्रिया रोजाना बराबर उस समय तक जारी रखनी चाहिए जब तक कि तमाम दर्द, पीड़ा और आंतों की सूजन दूर न हो जाए। इसी तीसरे दिन से आगे संतरा अथवा मौसमी का रस दिन में रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके दिया जाना चाहिए।

विधिपूर्वक प्रयोग करने पर यह इलाज सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ और अचूक सिद्ध होगा और अपेण्डिसाइटीज का आक्रमण सर्वथा खत्म हो जाएगा। इसके बाद रोगी को ज्यों-ज्यों भूख लगे, ताजे फल देने चाहिए। जल्दबाजी करने की जरूरत नहीं है। इस बीमारी में ठोस खुराक देना बड़ा खतरनाक है और अन्त-आदि में भारी चीजों का तो कहना क्या दूध और फल भी तब देना चाहिए जब कि सूजन और पीड़ा दूर होकर भूख जोर से लगे। अगर थोड़ा भी दर्द और सूजन बाकी रह जाय या कब्ज रह जाय और भूख न लगे तो फलों का रस और एनीमा फिर भी जारी रखना चाहिए।

इसके सिवाय रोगी के कपड़े उतारकर नंगा करके साधारण गरम जल में थोड़ा साबुन घोलकर किसी रोयेंदार तौलिये से उसका समस्त शरीर एड़ी से चोटी तक रोजाना पोंछना चाहिए, ताकि त्वचा की तमाम गन्दगी दूर हो जाय।

कुछ सप्ताह आराम करने पर तथा उपर्युक्त उपचारों के द्वारा रोगी को पूर्ण रूप से अभूतपूर्व लाभ होगा और इसके अलावा उसकी अपेण्डिक्स (क्षुद्र अन्त्र) भी, जो उसके शरीर के बहुत आवश्यक अंग हैं और जो आंतों का मल बाहर फेंकने की क्रिया के लिए बहुत आवश्यक है, वह भी काटकर फेंकने की बजाय उसके शरीर में स्थाई रूप मे स्वस्थ रूप में कायम रह जाएगी, बजाय इसके कि वह काटकर किसी सर्जन या डाक्टर की बोतल में रखी गई होती।

यह बात याद रखनी चाहिए कि यह उपचार अत्यन्त लाभप्रद होने पर भी आंतों की सूजन, पीड़ा, दर्द में ही अचूक है लेकिन अगर अपेण्डिक्स (उपान्त्र) में किसी कारण से मवाद ज्यादा पैदा होकर उपान्त्र इससे भर गई हो तो इन उपचारों के साथ-साथ तुरन्त किसी बहुत अच्छे अनुभवी सर्जन द्वारा शल्य क्रिया कराकर मवाद को बाहर निकाल देना बहुत जरूरी है।

कैंसर अथवा बदगोश्त

आज के सभ्य युग में क्षय रोग की भांति कैंसर अथवा बदगोश्त नाम का यह महा भयानक रोग भी अनेक अभागे व्यक्तियों को अकाल में ही भक्षण कर जाता है। अनेक वैज्ञानिक खोजों के होते हुए तथा रेडियम क्योअर (बिजली का सेंक) आदि अनेक कृत्रिम उपचार करने पर भी चिकित्सक लोग काबू नहीं पा सके हैं। करोड़ों रुपये खर्च करने पर भी अभी तक वैज्ञानिकों को इस घातक रोग के कारण और इलाज का पता नहीं चला है।

वास्तव में जहां तक हम लोगों ने इस रोग की खोज और छान-बीन की है, उससे पता चलता है कि यह रोग भी तीव्र रोगों को औषधि द्वारा दबाये जाने का परिणाम है। रोगियों के अपने खुद के पिछले रोगों के इतिहास को देखा जाये तो इस पर प्रकाश पड़ता है।

रोगी के खान-पान, उसके रहन-सहन और उसकी चिकित्सा प्रणाली से इस रोग का गहरा सम्बन्ध है। जैसा कि डाक्टरों का ख्याल है यह रोग कीटाणु से हरगिज उत्पन्न नहीं होता और न मौसम और दुर्घटना से इसका सम्बन्ध है।

यह रोग तो एकमात्र अभक्ष्य, गलत खानपान और गंदे रहन-सहन तथा दवा भक्ति का परिणाम है अर्थात् पहले तो हम लोग बदपरहेजी करके बीमार पड़ते हैं और फिर दवाइयां लेकर और चीर-फाड़ करा-कर बीमारियों को अन्दर ही दबा देते हैं जिससे शरीर में अन्दर के गन्दे पदार्थ बाहर न निकलकर अन्दर रह जाते हैं और वहीं वे शरीर में उफान खाकर ऐसे भयानक रोग पैदा करते हैं।

जिस व्यक्ति को दुर्भाग्य एवं अज्ञानवश कैंसर रोग हो गया हो, उसे याद रखना चाहिए कि उसके शरीर में इस रोग का आक्रमण

इसलिए हुआ है कि उसने नीचे लिखे प्रकृति विरुद्ध कार्य करके अपने स्वास्थ्य तथा जीवनी शक्ति को लगभग नष्ट कर दिया है—

(क) यह कि वह तमाम उम्र भर सफेद आटे की रोटी, दानेदार चीनी, मिठाइयां, अचार मुरब्बे, तेज पदार्थ एव गरिष्ठ तथा हानिकारक पदार्थ खाता रहा है।

(ख) यह कि वह बहुत पुराने कब्ज का शिकार भी है और कब्ज दूर करने के लिए केवल फलाहर, योगासन आदि सर्वश्रेष्ठ उपचार न करके तरह-तरह की तेज देशी और अंग्रेजी दस्तावर दवाइयां खाता रहा है।

(ग) यह कि अत्यधिक शारीरिक और मानसिक परिश्रम करके तथा भय, चिन्ता, घृणा, ईर्ष्या-द्वेष तथा अनेक प्रकार के दुर्व्यसनों का वह शिकार रहा है और इस प्रकार उसने अपनी जीवन शक्ति को नष्ट कर दिया है।

(घ) यह कि स्वास्थ्यप्रद प्राकृतिक उपचारों के बजाय वह अपनी बीमारियों के इलाज के लिए बहुत समय से चीर-फाड़ अथवा दवाइयों का प्रयोग करता रहा है।

इन्हीं उपरोक्त कारणों से शरीर में कैंसर का बीज बोया जाता है और जिस स्थान पर कैंसर प्रकट होता है वह स्थान अनेक बार शल्य क्रिया के द्वारा कुरेदा गया है। यह रोग तभी उत्पन्न होता है जबकि शरीर की जीवन शक्ति गिर चुकती है और मल-पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में शरीर में एकत्रित हो जाते हैं।

बहुदा कैंसर रोग करीब ४०—४५ वर्ष की उम्र के लोगों को होता है और इससे उपरोक्त कारणों की सच्चाई भी भली-भांति सिद्ध होती है कि यह रोग कीटाणुजन्य नहीं; वरन् औषधि प्रयोग का परिणाम है।

कैंसर का इलाज

यह रोग चाहे पेट में हो या गुदा में, जिगर में हो या गले में, लक्षण व कारण एक ही होते हैं। बिजली, एक्सरे, रेडियम अथवा इंजेक्शन आदि द्वारा किया जाने वाला इलाज निरर्थक है। इससे केवल लक्षण दबाए जा सकते हैं—रोग समूल नष्ट नहीं हो सकता।

बिजली की सेंक से कैंसर रोग के कीटाणु कभी नष्ट नहीं हो सकते न रक्त ही शुद्ध हो सकता है; बल्कि रोगी के शरीर में बिजली के सेंक द्वारा अन्दरूनी गरमी बहुत बढ़ जाती है, उसके खून का पानी हो जाता है और वह कष्ट पाकर धीरे-धीरे श्मशान की ओर बढ़ता है।

कैंसर के इलाज में आज़कल डाक्टर लोग अक्सर चीर-फाड़ के प्रयोग करने लगे हैं। वे रोगग्रसित भाग व उसके आस-पास की गिल्टियों व मांस-पेशियों को चाकू से काटकर छीलकर फेंक देते हैं।

वे ऐसा इसलिए करते हैं, ताकि रोग के कीटाणु शरीर के दूसरे भाग में न फैल सकें, परन्तु यह सब बातें बेबुनियाद व बुद्धिहीन निरर्थक प्रयत्न है। इससे रोगी को कोई लाभ नहीं पहुंचता। यह तो औषधि-विज्ञान के खोखलेपन व उसकी अनभिज्ञता का ही द्योतक है, क्योंकि शल्य क्रिया द्वारा ग्रंथियों तथा मांस-पेशियों को काटकर फेंक देने से शरीर इन आवश्यक भागों से वंचित कर दिया जाता है, जोकि शरीर में दोषों के संचय को बढ़ने नहीं देते।

बिजली, इन्जेक्शन व चीर-फाड़ के प्रयोग रोगी की पहले से ही कमजोर बनी हुई जीवन शक्ति को और भी अशक्त बना देते हैं।

केवल छाती का कैंसर ही ऐसा है जिसमें थोड़ा-बहुत चीर-फाड़ काम दे सकता है और रोगी को कुछ आराम पहुंचता है, परन्तु यहां भी अगर रोग के मूल कारणों को समझने का प्रयत्न किया जाय तो

यह अनुभव होगा कि रोगी के स्वास्थ्य को खास लाभ इससे नहीं हुआ है और न शरीर के अन्य भागों में ही कैंसर उत्पन्न होने में रोक लगी है।

कैंसर रोगी को भाग्यवश अगर अच्छा होना ही है तो एकमात्र प्राकृतिक उपचारों द्वारा, क्योंकि रोग के मूल कारण रक्त-दोष इन्हीं उपचारों द्वारा दूर हो सकते हैं।

असल बात तो यह है कि कैंसर रोग पैदा ही तब होता है जब रोगी का शरीर, उसका मांस, खून सब बहुत ही गन्दे होकर अन्दर सड़न होने लगती है, फिर अगर रोग गलत इलाज व खराब खान-पान के कारण बहुत बढ़ गया हो तो रोगी को इलाज या प्राण बचने की आशा छोड़ देनी चाहिए, क्योंकि बढ़े हुए आखिरी मंजिल के कैंसर रोगी का इलाज लगभग असम्भव होता है।

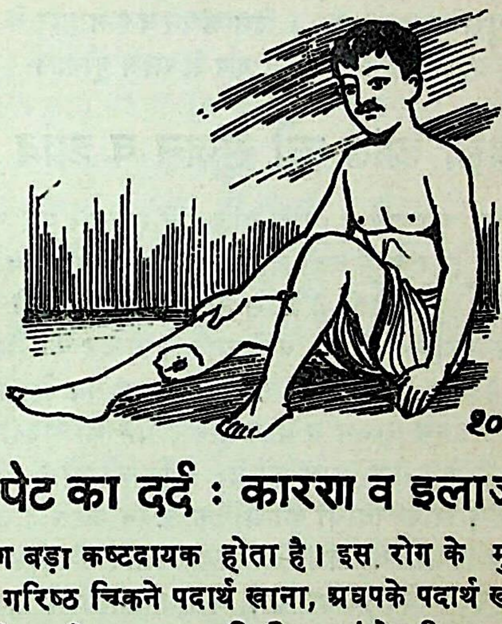
सर्वोत्तम मार्ग यह है कि रोग के प्रारम्भिक लक्षण प्रगट होते ही समय नष्ट न करके तुरंत प्राकृतिक उपचार आरम्भ कर देने चाहिए, ताकि रोग बढ़ने ही न पावे।

अगर लंघन, फलाहार, जल के स्नान, धूप व हवा, मिट्टी के प्रयोग, जंगल या बाग में रहना आदि के प्रयोग किये जाएं तो अवश्य रोग को अच्छा किया जा सकेगा।

इसके लिए शुरू में ही किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सालय में रह-कर विधि पूर्वक इलाज करना ज्यादा अच्छा रहेगा। अथवा जंगल या बाग में जाकर दूध-फलों का सेवन करते हुए विश्राम करना भी एक अमोघ उपाय है।

अन्य रोगों की भांति कैंसर भी हमारे स्वयं के अज्ञात, लापरवाही व दवा भक्ति का ही परिणाम है। आज का मनुष्य स्वास्थ्य के प्रति बहुत लापरवाह हो गया है। वह तो सबसे अधिक मूल्यवान व आवश्यक वस्तु तन्दुरुस्ती रूपी हीरे को खोकर, अनित्य वस्तु धन

को प्राप्त करने में लगा है, परंतु वह यह नहीं जानता कि बीमार पड़ने पर वह धन कमाने के अयोग्य हो जायगा, अनंत कष्ट उसे भोगने पड़ेंगे, उसके सभी सांसारिक सुख नष्ट हो जायेंगे और अन्त में अपनी ही बेवकूफी, लापरवाही व अन्धविश्वास के कारण रोते हुए परिवार को छोड़कर अल्पायु में ही राख की ढेरी बन जायगा।



२०

पेट का दर्द : कारण व इलाज

यह रोग बड़ा कष्टदायक होता है। इस रोग के मुख्य कारण ये हैं: भारी गरिष्ठ चिकने पदार्थ खाना, अधपके पदार्थ खाना, बिना चबाए जल्दी-जल्दी खाना, प्राकृति विरुद्ध संयोग-विरुद्ध पदार्थ खाना, बिना भूख और जरूरत से ज्यादा खाना, धोती आदि अधोवस्त्र कस-कर पहनना।

पेट दर्द का इलाज

पेट दर्द के लिए सर्वोत्तम उपचार ये हैं—दर्द रहने तक सिवाय गरम जल पीने के और कोई चीज न खाई जावे। पानी में नीबू निचोड़कर पीना भी परम लाभदायक है। पेट पर गीली चिकनी

मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। आंतों की सफाई के लिए साधारण गरम जल का एनीमा लेना भी बहुत जरूरी है।

रोगी को बिस्तर पर लेटकर आराम करना चाहिए तथा गरम जल की बोतल से या गरम जल में भीगे व निचोड़े कपड़े से बार-बार दर्द के स्थान को सेंकना चाहिए—इन उपचारों से अति शीघ्र पेट दर्द ठीक होगा। पुराने पेट दर्द में ३० दिन लंघन व फलाहार के साथ उपरोक्त उपचार जारी रखने से स्थाई रूप से लाभ होगा।

बड़ी आंत की सूजन व आंव

कोलाइटीज का अर्थ है बड़ी आंत की सूजन। यह बीमारी दो प्रकार की होती है, एक में बड़ी आंत की झिल्ली में घाव होते हैं तो दूसरी में आंव मौजूद होती है। इस रोग के कारणों को समझने के लिए यह मानना जरूरी है कि बड़ी आंत के अन्दर की झिल्ली बहुत कोमल होती है और इस झिल्ली को बहुत समय तक छेड़ने व अधिक काम लेने से ही इसमें सूजन व घाव होकर यह कोलाइटीज का रूप धारण कर लेती है। सच बात तो यह है कि जो लोग गरिष्ठ, सार रहित एवं तीक्ष्ण खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं उन्हें पुराना कब्ज हो जाता है और वे लंघन, फलाहार आदि नैसर्गिक उपचार न करके कब्ज दूर करने के लिए चूर्ण, जुलाब की गोली खाते रहते हैं, जिससे बड़ी आंत भारी होकर उसमें सूजन, घाव, आंव होकर कोलाइटीज रोग पैदा हो जाता है।

प्रकृति विरुद्ध अभक्ष्य खाद्य-पदार्थों के निरन्तर सेवन से तथा शारीरिक परिश्रम करने से बड़ी आंत निष्क्रिय होकर मल निकालने की अपनी स्वाभाविक क्षमता खो देती है और कमजोर पड़ने से मलावरोध हो जाता है, जिससे पाखाना बड़ी आंत की झिल्ली में चारों ओर भर जाता है और सख्त होकर अन्दर घाव, सूजन व मवाद

पैदा करता है। आंतों से मल निकालने हेतु दस्तावर दवाइयां, काढ़े, चूर्ण, गोली आदि लेने से वेग पूर्वक कच्चा-पक्का मल बाहर फेंका जाता है और उसमे आंतों की कोमल झिल्ली पर रगड़ लगकर घाव और सूजन पैदा हो जाती है।

जितनी ज्यादा मात्रा में कोई मांस-मछली, आचार, मैदा व मावे की मिठाइयां, तेज मसाले खायगा, उतना ही ज्यादा उनका पाखाना बनकर बड़ी आंत में इकट्ठा होता रहेगा और उससे सड़न व दुर्गन्ध फैलकर बड़ी आंत को खराब करके अनेक रोग पैदा होंगे।

बहुधा लोगों का ऐसा ख्याल होता है कि ज्यादा खरहरे तथा मोटे व ठोस पदार्थ खाने से ही आंतों में सूजन हो जाती है, परन्तु दरअसल यह बात नहीं है। कुदरती खुराक, सब प्रकार के फल, हरी तरकारियां तथा बिना छने आटे की मोटी रोटी आदि पदार्थ के खाने से कभी भी आंतों को सूजन व अन्य कोई रोग पैदा हो ही नहीं सकते।

परन्तु खराब खान-पान व दस्तावर दवाइयां लेने से जिनको बड़ी आंत में सूजन आ चुकी है या उसके अन्दर आंव पैदा हो चुकी है या जख्म हो गये हैं तब उस हालत में किसी भी तरह का ठोस पदार्थ खाना हानिकर तथा रोग बढ़ाने वाला ही साबित होगा।

यह बात सच है कि फल, तरकारियां, दूध, दही आदि कुदरती खाना खाने वालों को तो यह भयानक बीमारी होने ही क्यों लगी, क्योंकि मेवा, फल, तरकारियां तथा दूध-दही ये पदार्थ मनुष्य के लिए सबसे अच्छे, तन्दुरुस्ती तथा लम्बी उम्र देने वाली उत्तम खाद्य-पदार्थ है और इसे खाने वालों को कभी कब्ज की शिकायत नहीं होती और उनकी आंतें हमेशा साफ रहती हैं।

परन्तु आंतों की सूजन होने पर ठोस फलों की बजाय केवल फलों का रस ही देना सबसे उत्तम इलाज है। आंतों की सूजन, घाव

और आंव की बीमारी के असली कारणों को समझ लेने के बाद इसका इलाज बड़ी आसानी से किया जा सकता है।

सबसे जरूरी और पहली बात यह है कि धीरे-धीरे गर्म जल के एनीमा द्वारा पाखाने से भरी हुई आंतों को बिल्कुल साफ कर दिया जाय, साथ ही सूजी हुई आंतों की झिल्ली को पूरा-पूरा आराम देकर असली हालत पर लाया जाय।

इसके बाद खासतौर पर कुदरत की दी हुई खुराक ही खाई जाये, ताकि पूरी जिन्दगी में दुबारा बीमार पड़ने की नौबत न आवे।

डाक्टर लोग तो इस बीमारी को कीटाणुजन्य बताते हैं और इसके इलाज के लिए वे कई प्रकार के तेज जुलाब तथा रेचक औषधि देते हैं। जिसका नतीजा यह होता है कि बीमारी बजाय घटने के ज्यादा बढ़ जाती है, क्योंकि दवाइयों के प्रभाव से कभी सूजन दूर नहीं हो सकती।

उल्टा इनके प्रयोग से आंतों की झिल्ली में होकर बाहर निकलने वाला विष, आंव या मवाद वापिस शरीर में धकेल दिया जाता है, जिससे आगे जाकर यह रोग पूरी तरह पैदा हो सकता है।

इलाज किस प्रकार करें

जैसा कि हम पहले बता चुके हैं कोलाइटीज रोग के कारण समझ लेने के बाद इलाज करना आसान है। लंघन और भोजन-सुधार—इलाज के दो मुख्य अंग हैं। रोग बहुत बढ़ जाने पर लम्बे उपवास की भी जरूरत हो सकती है, क्योंकि सूजी हुई आंत को असली और पुरानी हालत पर लाने के लिए उपवास के द्वारा आराम देने की बड़ी भारी जरूरत है।

साधारण अवस्थाओं में इलाज इस प्रकार शुरू करना चाहिए—

कम-से-कम एक सप्ताह से दो सप्ताह तक विधिपूर्वक उपवास करना चाहिए। इस उपवास-काल में सिवाय पानी और थोड़ा फलों के रस के अलावा हरगिज कोई भी चीज खाने को नहीं देने चाहिए।

आंतों की सूजन उतर जाने के बाद रोगी को भूख लगने लगे तब और कुछ न देकर करीब पन्द्रह दिन तीस दिन तक केवल गाय या बकरी का दूध कच्चा अथवा साधारण गर्म करके देना चाहिए।

बीमार को पूरी तरह आराम करना चाहिए। इसके बाद कुछ दिन तक सूखे फल तथा ताजा फल, भाप में पकाई हुई तरकारियां अथवा उनका रस बजाय स्वाद के देना चाहिए, ताकि बीमारी दूर होकर रोगी ठोस पदार्थ खाने के योग्य बन जावे। चाहे दो या तीन महीने लग जावें, परन्तु जब तक रोग समूल नष्ट न हो जाय तब तक सिवाय दूध-दही, फल और तरकारियों के रोटी आदि कोई-सी ठोस और भारी चीज नहीं दी जावे। उपवास-काल में तथा अगर जरूरी समझा जावे तो उपवास के बाद भी रोजाना रात्रि को सोते समय साधारण गर्म जल का एनीमा लेकर आंतों को शुद्ध कर लेना ज्यादा जरूरी है।

परन्तु जब आंतें साफ हो जावें और पाखाना अपने आप होने लगे, तब एनीमा का प्रयोग बन्द कर देना चाहिए।

साथ ही जीवन-शक्ति बढ़ाने तथा रक्त को शुद्ध करने के लिए दूसरे उपचार भी करने चाहिए, जैसे धूप और हवा तथा मिट्टी की पट्टी, प्राणायाम और आसन आदि उपचार भी जारी रहने चाहिए। इस प्रकार कुछ महीने इलाज करने पर यह भयानक रोग तो समूल नष्ट हो ही जावेगा, साथ ही इलाज कराने वाले बीमार को नई जिंदगी और नई तन्दुरुस्ती मिलेगी जो किसी भी दूसरे इलाज से नहीं ठीक हो सकती।

यदि आप चाहते हैं कि फिर इस भयानक बीमारी का हमला

आपके शरीर पर न होवे तो आपको चाहिए कि खराब भोजन छोड़ दें।

तन्दुरुस्त रहते हुए जो लम्बी उम्र पाना चाहते हैं, उन्हें अपनी खुराक में ये सुधार करने चाहिए: ज्यादा तेज मसाले की चीजें, आचार, मुरब्बे, वनस्पति घी, बासी चीजें, मांस-मछली आदि भयानक पदार्थ बिल्कुल नहीं खाने चाहिए, क्योंकि इनके खाने से भयङ्कर बीमारियां पैदा होकर आपको खत्म कर सकती हैं। जो खाद्य-पदार्थ कुदरत ने हमारे खाने के लिए बनाये हैं उन्हीं के सेवन से हर बीमारी से बचकर लम्बी उम्र पा सकते हैं।

कब्ज और उसका इलाज

कब्ज वास्तव में कोई प्रकट रोग नहीं है। यह तो वास्तव में आंतों की मल-निवारक क्रिया का मन्द हो जाना है, लेकिन यह कब्ज दृष्ट न होने पर भी संसार के अनेक भयानक और दीर्घ रोगों का जन्मदाता है।

अपेण्डीसाइटीज, गठिया, सन्निपात, रक्तचाप का बढ़ना, कैंसर अथवा बदगोश्त, मोतिया बिन्द तथा पागलपन आदि रोग दीर्घकालीन मलावरोध के कारण ही पैदा होते हैं।

हर प्रकार का बुखार, सिर दर्द, फेफड़े और दिमाग की खराबी तथा जुकाम, नजला और दमा, श्वास आदि रोग भी इसी कब्ज के कारण होते हैं।

कब्ज होने पर आंतों में मल का संचय होने लगता है, जिससे बड़ी भयानक गैस बनती है और वह भयानक गैस सारे शरीर में घुलकर उसे गन्दा कर देती है।

अब सवाल यह उठता है कि कब्ज होता क्या है ? इसके सामने लिखे दो कारण हैं—

एक तो अनेक प्रकार से तैयार किये गरिष्ठ तथा प्रकृति विरुद्ध पदार्थ खाना। दूसरे अधिक जागना, शक्ति से अधिक मानसिक या शारीरिक परिश्रम करना। सारांश यह है कि यह रोग बदपरहेजी और गलत रहन-सहन से पैदा होता है।

हम यह देखते हैं कि जानवरों तथा जंगल में रहने वाले, मजदूर व खेती करने वाले किसानों को कब्ज की बीमारी नहीं होती, क्योंकि किसान और मजदूर तो ज्यादातर मोटे, बिना छने आटे की रोटी, दूध, दही, छाछ तथा कच्ची तरकारियां खाते हैं और जानवर अपना कुदरती चारा घास आदि खाते हैं, जिसमे खाई हुई खुराक आसानी से पचती जाती है और शेष भोजन व मल पूरी तरह बड़ी आंत में न रुककर गुदा द्वारा बाहर निकल जाता है।

परन्तु दूसरी ओर संसार की सभ्य शिक्षित जातियां प्रकृति से बहुत दूर जा रही हैं।

किसी भी चीज को असली हालत में नहीं खाते। आटा हाथ से नहीं पीसा जाता, मशीन की चक्की में पिसवाया जाता है। फिर बहुत बारीक चलनी से उसे छानकर मैदा बनाया जाता है उसी मैदा की पूरी बनाकर लोग खाते हैं और फिर वे हमेशा कब्ज के शिकार बने रहते हैं। चोकर को फालतू समझकर फेंक देते हैं। यही कारण है कि ऐसी खुराक लेई के समान बनकर हमारे पेट व आंतों में पड़ी रहती है और इसको हम मलावरोध के नाम से पुकारते हैं। यह हमारी सभ्यता का एक अभिशाप है।

हम लोग हमेशा कई तरह की मिठाइयां, मछली, बिस्कुट, मैदा की रोटी तथा कई प्रकार के मसाले मिलाकर वनस्पति घी या तेल में पकाई हुई तरकारियां आदि पेट भर खाते हैं।

चावल को भी उबालकर उसका मांड बाहर फेंक देते हैं और इस तरह की बनी हुई चीजें खरहरेपन के अभाव में पेट और आंतों में चिपक जाती हैं।

हम लोग तरकारियों के तमाम छिलके उतारकर फेंक देते हैं और उनको उबालकर उनका पानी भी फेंक देते हैं तथा फल भी पूरी तरह से काट-छीलकर खाते हैं। घी को भी मक्खन की शकल में न खाकर खूब गरम करके काम में लिया जाता है। दूध भी कच्चा न पीकर खूब औटाकर दानेदार चीनी मिलाकर पिया जाता है। इस प्रकार आज का सभ्य मनुष्य अपनी खुराक को बिल्कुल मुर्दा बनाकर अपनी तन्दुरुस्ती और दीर्घ आयु को नष्ट कर रहा है।

इतना ही नहीं; वह तो खाने के मामले में राक्षस बनता जा रहा है। जानवरों को कत्ल करके मांस, मछली, अण्डे आदि खाता है, अनेक प्रकार की तीक्ष्ण वस्तु, शराब आदि निस्संकोच होकर सेवन करता है। इस प्रकार वह खुद ही अनेक भयानक रोगों के चंगुल में फंस-कर भारी पीड़ायें भोगता हुआ कच्ची उमर में राख की ढेरी बन जाता है। अगर उसमें थोड़ी-सी अक्ल आ जाय और कुदरत की आवाज सुने तो वह पूर्ण स्वस्थ और सुखी रहकर सौ बरस तक जिन्दा रह सकता है।

परन्तु इसके लिए उसे फलों और तरकारियों का उत्पादन बढ़ाना पड़ेगा और उसे केवल फल, मेवा और तरकारियों पर ही रहना पड़ेगा। साथ ही गौ-हत्या बन्द करके डेरियां और गौशाला खोलकर गायों के धारोष्ण दूध को पीकर सन्तोष करना होगा। एक बात और भी ध्यान देने की है कि गरिष्ठ एवं सार हीन मुर्दा खुराक से कब्ज तो पैदा होती हीहै, इसके सिवा आदमी ऐसी चीजों को जरू-रत से बहुत ज्यादा खा जाता है जबकि नैसर्गिक पदार्थ फल, मेवा, तरकारी, दूध, दही आदि चीजों को हम उतना ही खा सकते हैं जितना कि हमारे शरीर को जरूरत है। इन पदार्थों को हमें काफी चबाना भी पड़ेगा जबकि हलवा, मिठाइयां, शोरवा आदि को हम बिना लार मिलाये झट से निगल जाते हैं। इस प्रकार हम अपने शरीर की जरूरत से बहुत ज्यादा खा जाते हैं। बहुत गन्दा, हानि-

कारक और भारी खाना खाते हैं। जिसका नतीजा यह होता है कि हमें हो कब्ज जाती है या संग्रहणो, मन्दाग्नि होकर शरीर बिल्कुल निकम्मा, कमजोर और बीमार हो जाता है।

ऐसे प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के सेवन से हमारी पाचन-शक्ति पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है। इनसे हमको पूरे पौष्टिक तत्व नहीं मिलते तथा खून बहुत कम बनता है और मल-मूत्र ज्यादा तादाद में बनते हैं और कालान्तर में ऐसा करते रहने से हमारी शरीर रूपी मशीन बेकार, जर-जर और निकम्मी होकर नष्ट हो जाती है।

अगर ऐसी भारी और गन्दी खुराक खाने वाला आदमी खूब मेहनत करता है या खुली हवा में रहकर शारीरिक परिश्रम करता है तब तो उस पर ऐसे खाने का उतना खतरनाक असर नहीं पड़ता, लेकिन वह बैठक का काम या दिमागी काम करता है, रात को जागता है या शहरों की गन्दी गलियों में बन्द-अन्धेरे मकान में रहता है या कल-कारखाने में काम करता है तो निश्चय है कि वह जल्दी ही कई रोगों का शिकार होकर जल्दी ही मर जायेगा।

जो लोग प्रकृति विरुद्ध साररहित गरिष्ठ पदार्थ खाते हैं और फिर रात को जागकर नशा करते हैं, शराब पीते हैं अथवा दुर्व्यवसनों में फंस जाते हैं वे संसार के बड़े मूर्खों में से हैं जो अपराध भी करते हैं और सीनाजोरी भी करते हैं। परिणाम यह होता है कि वे जल्दी ही प्रकृतिदेवी के कोप के भाजन बनकर अनेक कठिन रोगों के शिकार हो जाते हैं।

अब जरा इस बात पर ध्यान दीजिए कि हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु कब्ज का इलाज किस प्रकार करते हैं। उससे साफ जाहिर होता है कि इन लोगों के चिकित्सा सम्बन्धी दावे कितने खोखले और झूठे होते हैं।

अगर वास्तव में वे किसी रोग का इलाज सचमुच कर सकते

हैं तो निश्चय ही कठिन रोगों की अपेक्षा कब्ज जैसे छोटे और सरल रोग का इलाज होना चाहिए, परन्तु डाक्टर-वैद्य बन्धु वास्तव में मलावरोध को बिल्कुल असाध्य मानते हैं।

वे लोग तो कब्ज के इलाज के लिए दस्तावर दवाइयों का प्रयोग करते हैं, परन्तु वे इतना जरूर मानते हैं कि कब्ज असाध्य रोग है और जुलाब देते रहने के सिवा उनके पास और कोई इलाज नहीं है।

अगर आप गम्भीर होकर सोचें तो जान पड़ेगा कि जुलाब देने से कब्ज हरगिज दूर नहीं हो सकता। दस्तावर दवाइयों के प्रभाव से आंतों को जबरदस्ती काम करना पड़ता है, परन्तु बार-बार ऐसा करने पर आंतें अपना काम करना छोड़ देती हैं और बेचारा अभागा रोगी स्थाई रूप से कब्ज का शिकार हो जाता है और उसे फिर कई-कई दिन तक भी बिना जुलाब लिए दस्त होता ही नहीं।

यही रिवाज आजकल सब जगह चल पड़ा है। दवाफरोश और दवा बनाने वाली कम्पनियों के मालिक अज्ञान जनता की कमजोरियों से लाभ उठाकर लखपति और करोड़पति बन गये हैं, क्योंकि वे लोग आकर्षक विज्ञापनों द्वारा अपनी घातक एवं अति हानिकर औषधियों को मानव स्वास्थ्य के लिए परम हितकर बताकर जनता का स्वास्थ्य और धन पूरी तरह हरण कर रहे हैं।

भगवान बुद्ध ने बिल्कुल सच्चा उपदेश दिया है कि ऐ मनुष्यों ! तुम्हारे दुख और रोगों का कारण तुम स्वयं हो, दूसरा कोई नहीं। अगर आप स्वस्थ्य-रक्षा के नियम नहीं जानते अथवा लापरवाही और बदपरहेजी करते हैं तो निश्चय ही आप बीमार पड़ेंगे और अनेक कष्ट भोगेंगे।

अस्तु, अब हम आपको बताते हैं कि जब कोई दस्तावर दवा क्रूस्चेन साल्ट, हरड़, सनाय, कैस्टोफीन की गोली जब आप लेते हैं

तो वह आपकी आंतों में पहुंचकर उनकी कोमल नाजुक झिल्लियों को बुरी तरह कोसने लगती हैं और उन्हें दस्तावर दवाइयों को बाहर फेंकने में अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है।

इससे यह सिद्ध हो गया कि लगातार दस्तावर दवाइयां लेते रहने से आंतें अपने आप मल फेंकने की स्वाभाविक शक्ति और क्षमता खो बैठती हैं और कब्ज स्थाई बन जाता है।

कब्ज का इलाज कैसे करें

अब हम इस परिणाम पर पहुंच चुके हैं कि दस्तावर दवाइयां खाकर कब्ज के इलाज की आशा रखना केवल मृग तृष्णा और धोखा है। इसका तो सच्चा और सही इलाज कुदरत ही कर सकती है। प्राकृतिक उपचारों की बदौलत अनेक अभागे पुराने कब्ज के रोगी सदा के लिए रोग मुक्त हो चुके हैं।

कब्ज दूर करने के लिए सबसे पहले पेट और आंतों को कुछ दिन तक पूरा आराम देना चाहिए, साथ ही एनीमा द्वारा आंतों में भरे हुए संचित पुराने मल को बाहर निकालना चाहिए।

इसके लिए और सब चीजें खाना छोड़कर कम से कम तीन या चार सप्ताह तक केवल ताजा फल खाना चाहिए, क्योंकि मनुष्य फलाहारी जीव है। इसलिये फल ही उसे सौन्दय, बल, स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्रदान कर सकते हैं।

फलाहार करने से अव्वल तो हमारे थके हुए पेट को बड़ा आराम मिलेगा। दूसरे, आंतों को भी पुराने मल को निकालने में बड़ी भारी सहायता मिलेगी। मामूली कब्ज में तो आठ-दस दिन का फलाहार काफी होगा।

परन्तु बहुत दिन के पुराने कब्ज को दूर करने के लिए पहले-पहल पांच या सात दिन तक केवल फलों का रस ही लेना चाहिए।

उसके बाद कम से कम बीस दिन तक केवल ताजा फल खाकर रहना चाहिए और कुछ न लिया जावे।

अगर फिर भी पूरी तरह आराम न हो तो पुनः फलाहार एवं थोड़ा दूध-दही व हरी तरकारियां खाकर रहना चाहिए।

यह प्रयोग करते समय जब तक कि आंतें पूरी तरह साफ न हो जायें बराबर साधारण गर्म पानी का एनीमा लेते रहना चाहिए, क्योंकि कब्ज दूर करने एवं आंतों की सफाई के लिए एनीमा का प्रयोग सबसे सरल, सबसे सस्ता और सबसे अचूक इलाज है।

परन्तु आंतें साफ हो जाने के बाद एनीमा का इलाज बिल्कुल बंद कर देना चाहिए, क्योंकि बाद में हानि की सम्भावना है।

जिन लोगों को कब्ज की शिकायत बहुत पुरानी हो चुकी है, उनकी बड़ी आंत की पेशियां इतनी जर्जर व निकम्मी हो जाती हैं कि उन्हें फिर से क्रियाशील बनाने के लिए विशेष उपचार करने पड़ते हैं। इसका एक सरल व उत्तम उपचार यह है—

चाहे हाजत हो या नहीं, कब्ज के बीमार को चाहिए कि रोज सुबह ६ बजे तथा शाम को ७ बजे वह अवश्य पाखाने जाय और पाखाना साफ होने की कोशिश करे। बहुत ज्यादा जोर लगाना ठीक नहीं, साधारण प्रयत्न ही काफी होगा।

भोजन-सुधार के साथ-साथ दूसरे उपचार भी जारी रखने चाहिए। समस्त शरीर का सूखा घर्षण स्नान, पेडू-स्नान, पेडू पर मिट्टी की पट्टी एवं योगासन आदि भी करने चाहिए। सम्भव हो तो जंगल या बाग में सुबह-शाम २-४ मील घूमना चाहिए। धोती, लंहगा आदि वस्त्र कभी कसकर न पहने जावें और साथ ही भोजन के हर ग्रास को सदा इतना चबाना चाहिए कि मुंह में पानी हो जाय। भविष्य में भोजन भी जहां तक बने ताजे फल, हरे कच्चे साग, कच्चा दूध तथा मेवा व थोड़ी सूखी रोटी—यही खाना चाहिए।

पेचिश अथवा दस्त लगना

यह रोग भी प्रकृति की एक सफाई की क्रिया मात्र है। इस रोग में प्रकृति आंतों में इकट्ठे हुए दूषित मल को बड़ी तेजी से और सरलता से बाहर फेंकती है। इस रोग का कारण भी खासतौर पर गलत खान-पान ही है। जो लोग भोजन चबाकर नहीं खाते या बिना भूख खाते हैं अथवा शरीर की जरूरत से ज्यादा खाते हैं और सड़ी, बासी, भारी, चिकनी और मीठी चीजें, मैदा की चीजें और तेज मसाले की चीजें खाते हैं, उन्हीं लोगों को अक्सर यह बीमारी होती है।

कारण इसका कुछ भी हो, परन्तु हमको कभी भी कोई दवा या गोली खाकर दस्त बन्द नहीं करने चाहिए; वरना कोई इससे भी ज्यादा कठिन रोग हो जाने की सम्भावना है। सबसे अच्छा रास्ता तो यह है कि हम कुदरत को इस सफाई के काम में सहायता दें न कि गलत इलाज करके दस्तों के जरिये निकलने वाली गन्दगी को अन्दर ही दबा दें।

जिस समय दस्त जारी हो उस हालत में बीमार को बिस्तर पर लेटकर पूरी तरह आराम करना चाहिए और साधारण गर्म जल का एनीमा लेकर आंतों की सफाई करनी चाहिए।

जब तक दस्त लगना बिल्कुल बन्द न हो जाय तब तक सिवाय पानी के अन्य कोई भी वस्तु खाने या पीने को नहीं देना चाहिए और दस्त बन्द हो जाने के बाद दो-तीन दिन तक केवल ताजा रस-दार फल और दही, मट्ठा या छाछ देना चाहिए और कुछ नहीं।

बिस्तर में लेटकर आराम करना, उपवास करना, एनीमा लेना और पेड़ू-स्नान, मिट्टी की पट्टी—यही उपचार इस रोग के लिए सबसे अच्छे हैं। और कैसी भी दस्तों की शिकायत हो इन उपायों से अति शीघ्र बड़ी आसानी से अच्छी हो जायेगी और आपकी तन्दु-रुस्ती भी पहले से अच्छी हो जाएगी, लेकिन अगर बेवकूफी से दूसरों

की देखा-देखी किसी तरह की दवा लेकर दस्त बन्द कर देंगे तो आपका पेट फूल जाएगा, फिर हमेशा के लिए किसी दीर्घ रोग के शिकार होकर कष्ट पायेंगे।

पेट फूलना अथवा आकार में बढ़ जाना

स्वाभाविक अवस्था में तो पेट और आंतें बिल्कुल नर्म और साधारण आकार में रहनी चाहिए, परन्तु आज का शिक्षित मनुष्य अपने शरीर की जरूरत की परवाह न करते हुए बहुत ज्यादा खाने और पीने लग गया है। जीभ के स्वाद के वशीभूत होकर अपनी असली खुराक फल, तरकारियां, मेवा और दूध-दही को ठुकराकर वह



अनेक प्रकार की मिठाइयां, नमकीन चीजें, मैदा की चुपड़ी हुई रोटी, आचार, मुरब्बे, बिस्कुट, मांस, मछली, अण्डे, वनस्पति घी आदि मुर्दा खुराक खूब ठूंस-ठूंसकर खाता है शराब और मांस का शोरबा जैसी अत्यन्त घृणित वस्तुएं, शरबत, कोको और सोडा आदि पेट भर पीता है।

इसका नतीजा यह होता है कि पेट हमेशा ही इन चीजों से खूब भरा रहकर आकार में टेढ़ा होकर फूल जाता है और उसमें सूजन भी आ जाती है।

आगे जाकर पेट भोजन पचाने के बिल्कुल अयोग्य हो जाता है। खट्टी डकारें आने लगती हैं। किसी-किसी को अम्ल पित्त रोग हो जाता है, जिससे भोजन करने के बाद उल्टियां होने लगती हैं।

यह हमारे प्रकृति के प्रति किये हुए अपराध और नियम भंग करने का दण्ड है, परन्तु आज का दवा भक्त मनुष्य सीधे रास्ते न चल-कर टेढ़े रास्ते पर जाता है। वह बजाय लंघन करने के इस रोग को हटाने के लिए फ्रूट शाल्ट नामक चूर्ण आदि सेवन करके अपने पेट को और भी खराब करता है। वह यह नहीं सोचता कि इन दवाइयों के प्रभाव से उसका आमाशय पहले से बहुत ज्यादा कमजोर और निकम्मा हो जाएगा।

इस रोग का तो सच्चा इलाज यह है कि भोजन की मात्रा बहुत कम कर दी जाय और बहुत सात्विक हल्का भोजन किया जाय, मिठा-इयां और चिकनी चीजें बन्द कर दी जाएं और बहुत थोड़ी मात्रा में बिना घी डाले सूखी रोटी, हरे साग, दही और दूध तथा फल खाकर रहा जाये।

आमाशय का छिटक जाना या ढीला होकर नीचे लटक जाना

आमाशय जब अधिक दिनों तक फूली हुई हालत में रहता है तब वह दबाव पड़ने से अपने स्वाभाविक स्थान से नीचे की ओर लटक जाता है, जिससे अपने सम्बन्धित अंगों को वह दबा देता है। नतीजा यह होता है कि पेट में दर्द, बेचैनी, घबराहट होने लगती हैं और खाई हुई खुराक पूरी तरह से हजम न होकर गैस बनना शुरू हो जाती है।

इस रोग के इलाज के लिए भी औषधि प्रयोग बिल्कुल बेकार है। दवा खाने से सिर्फ आपका पैसा और समय नष्ट होगा और फायदा कुछ भी न होगा। इसके सिवा जो दवाइयां आप लेंगे वे पेट में जाकर आपके आमाशय की अन्दरूनी झिल्ली को खराब कर देंगी।

कमर पेटी के इस्तेमाल करने से भी सिवाय क्षणिक लाभ के कोई खास फायदा नहीं है। इस रोग के इलाज के लिए भी हमको कुदरत की मदद करनी चाहिए। अनेक प्रकार के व्यायाम, योगासन, सूर्य नमस्कार, जंगल में घूमना आदि उपयोग से पूर्ण लाभ हो सकता है।

इस रोग के इलाज में कम-से-कम दस या पन्द्रह दिन तक और सब चीजें बन्द करके केवल ताजा फलों पर रहना चाहिए, क्योंकि हर प्रकार का अनाज और उससे बने हुए खाद्य-पदार्थ पेट में जाकर फूल जाते हैं और अपने स्वाभाविक आकार से दुगने हो जाते हैं।

अगर गैस बनने की शीघ्रता हो तो फलाहार के साथ-साथ छोटे-छोटे उपवास भी करते रहना चाहिए।

लगभग पन्द्रह दिन फलों पर रहने के बाद भी अगर पूरा आराम न हो तो दुबारा कम-से-कम बीस दिन तक बीच-बीच में छोटे-छोटे उपवास करते हुए फलाहार करना चाहिए।

साथ ही यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि दूध के बजाय गाय या बकरी का दही लेने से अधिक लाभ होने की संभावना है। इसका कारण यह है कि पेट और आंतों की बीमारियों में गाय-बकरी का दही अत्यन्त लाभप्रद, रुचिकर और शान्तिदायक साबित हो चुका है।

इलाज शुरू होते ही रोजाना लगभग दो सप्ताह तक रात को सोते समय साधारण गरम जल का एनीमा लेकर बड़ी आंत को साफ करना चाहिए एवं योगासन, व्यायाम सूर्य, नमस्कार आदि प्रयोग भी जारी रहने चाहिए। जंगल या बाग में दो-चार मील घूमना, हाथों की सूखी मालिश तथा पेड़-स्नान और धूप, हवा-स्नान भी बहुत जरूरी है।

इस बीमारी में सर्वांग आसन; मयूर आसन भी अत्यन्त लाभदायक हैं। इनके द्वारा पेट और आंतों के अन्दरूनी मांस व फेफड़ों को बड़ी भारी ताकत मिलती है।

रोगी को अधिक बोझा नहीं उठाना चाहिए और किसी भी औषधि का प्रयोग लेकर अपने शरीर को खराब नहीं करना चाहिए। एक और बहुत अच्छी तरकीब यह है कि दिन में दो-तीन बार करीब आधा-आधा घण्टा इस तरह से लेटा जावे कि सिर नीचे रहे और दोनों टांगें तकिया वगैरा की सहायता से ऊंची उठी रहें।

उदर का फोड़ा (अलसर)

जब भोजन आमाशय में जाता है तब पाचक रस उसको पचाने के लिए आते हैं और फिर वह आगे पचने के लिए छोटी आंतों में चला जाता है। इसी समय इसमें जिगर से पाचक रस तथा पेन क्रीट और आंतों के रस भी आकर उसमें शामिल हो जातें हैं और पहले रसों का प्रभाव छोटी आंत में कम हो जाता है।

यही कारण है कि पेट और छोटी आंत का प्रारम्भिक भाग अथवा डू ओ डी नम पर ही गैस्ट्रिक रसों का सीधा दबाव पड़ता है और आहार नलिका पर नहीं। इसी वजह से इन हिस्सों में फोड़े अथवा घाव होने की अधिक सम्भावना रहती है।

यह फोड़े या घाव बनने का कारण केवल पाचक रस नहीं है, वरना तो हरेक आदमी के ही यह रोग होते। इसका तो कारण यह है कि बहुत दिनों तक अत्यन्त तेज मसाले, तीक्ष्ण एवं गरम पदार्थ खाते रहने से अन्दरूनी झिल्लियों में रगड़ लगकर फोड़े और घाव हो जाते हैं।

संग्रहणी

यह रोग भी अधिकांश गरम प्रदेशों में ही पाया जाता है और बड़ी आंत पर ही इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। इस रोग में हल्का-हल्का बुखार और सूजन तथा छोटे-छोटे घाव भी बड़ी आंत में हो जाते हैं और साथ ही मल के साथ खून, आंव, मवाद आदि निकलने लगते हैं। दवा से कभी यह रोग समूल नष्ट नहीं हो सकता; बल्कि थोड़े दिन दबकर पुनः हो जाता है।

डाक्टर-वैद्यों के मतानुसार तो यह रोग कीटाणु से पैदा होता है, परन्तु यह सिद्धांत बिल्कुल गलत और बेबुनियाद है।

यह याद रखना चाहिए कि कीटाणु शरीर अथवा उसके किसी भाग में या बड़ी आंत में तभी पैदा होते हैं जब कि उसमें पहले से ही बहुत सारा गन्दा और सड़ा हुआ भोजन अथवा मल मौजूद हो और खासकर जो लोग गरम प्रदेशों में रहते हैं और बहुत ही अधिक मात्रा में मांस-मछली साफ या चिकनी और भारी चीजें ज्यादा खाते रहते हैं उनकी आंतों ही में मल का संचय अधिक होता है और उसी मल के अधिक समय तक बड़ी आंत में पड़े रहने और सड़ने से उसमें कीटाणु पैदा होकर संग्रहणी रोग को जन्म देते हैं। ठण्डे प्रदेशों के लोग जब गर्म प्रदेशों में जाकर रहने लगते हैं और फिर वहां गर्म जलवायु में रहते हुए दिन में कई बार मांस-मछली खाते हैं तो ऐसी हालत में अक्सर उन्हें कब्ज हो जाती है और अगर आंतें ज्यादा कमजोर हों तो संग्रहणी बन जाता है।

संग्रहणी का इलाज

आयुर्वेदिक, एलोपैथिक एवं युनानी दवाइयों से इस रोग के जाने की आशा करना केवल मृगतृष्णा है और ऐसे इलाजों से कभी लाभ हो

नहीं सकता। इस संग्रहणी के इलाज की व्याख्या हम अपनी पुस्तक 'छाछ के गुण' में भली-भांति कर चुके हैं, परन्तु फिर भी यहां उस पर थोड़ा प्रकाश डालना जरूरी हो गया है घर पर इसका इलाज निम्न प्रकार करना चाहिए—

आरम्भ में जब तक संग्रहणी के सभी लक्षण नष्ट न होवें तब तक बराबर उपवास करना चाहिए और एनीमा भी बराबर लेना चाहिए। उपवास-काल में केवल संतरा, मौसमी, अनार आदि का रस और पानी के सिवाय और कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।

जब दस्त बन्धकर आने लगे तब बाद में गाय या बकरी का दही, छाछ तथा अनार वगैरह का रस पन्द्रह दिन से एक महीने तक लेना चाहिए और जब रोग के सब लक्षण खत्म हो जावें तब धीरे-धीरे उबली तरकारियां, थोड़ा साग, भाजी, फल, दही व छाछ लेकर रहना चाहिए। ठोस और भारी चीजें ज्यादा न खाई जावें।

अगर किसी को अपनी आगे की जिन्दगी बचानी है, तो घी, तेल, बजारू मीठा, तेज मसालों, मांस-मदिरा, अण्डे एवं शराब को बिल्कुल छोड़ देना चाहिए साथ ही उसे मट्ठा, छाछ, थूली, खिचड़ी, सूखी रोटी खाकर रहना चाहिए तभी इस दुष्ट रोग से बच सकेंगे।

मन्दाग्नि

यह एक ऐसा पाचन-क्रिया सम्बन्धी जीर्ण रोग है जो इस जमाने में बहुत ज्यादा फैल रहा है। मुरदा खुराक खाना, भूख से ज्यादा खाना अथवा बिना चबाये खाना—ये इस रोग के मुख्य कारण हैं।

भोजन अच्छी तरह पचाने के लिए यह जरूरी है कि जठराग्नि ठीक रहे।

जो लोग हमेशा किसी न किसी चिंता में फंसे रहते हैं और जो फुरसत न मिलने से खाना बहुत जल्दी खत्म कर लेते हैं या बड़ी

जल्दी बिना चबाये खाना पेट में उन्डेल लेते हैं अथवा रात को जाग-कर काम करते हैं और जरूरत से ज्यादा शारीरिक और मानसिक परिश्रम करते हैं यह लोग ही ज्यादातर मन्दाग्नि के शिकार होते है, क्योंकि उपरोक्त करने से उनका स्नायु मण्डल, ज्ञान तन्तु और पाचक अङ्ग शिथिल होकर निकम्मे हो जाते हैं और जब मेदा थक जाता है तो भोजन पचाने का काम बिल्कुल धीमा पड़ जाता है।

इसके सिवाय संयोग विरुद्ध खुराक खाने से भी पाचन-क्रिया मन्द हो जाती है। मन्दाग्नि को अच्छा करने के लिए डाक्टर-वैद्य लोग कई तरह के टॉनिक, चूर्ण आदि का प्रयोग करते हैं, परन्तु वे यह नहीं सोचते कि औषधि प्रयोग से कभी भी अग्नि प्रबल नहीं हो सकती।

केवल भोजन-सुधार और प्राकृतिक जीवन को अपनाने से ही इस रोग से सदा के लिए छुटकारा पाया जा सकता है।

हंसने और प्रसन्न रहने से तथा सात्विक भोजन करने से भी यह रोग अच्छा हो सकता है, क्योंकि जो लोग उदास रहते हैं, क्रोध करते हैं, ईर्ष्या और द्वेष अथवा घृणा के शिकार होते हैं उन्हें भोजन ठीक-ठीक नहीं पच सकता।

समुचित भोजन, आसन, घूमना, नित प्रति स्नान करना और फलाहार तथा दही का सेवन करना इस रोग का रामबाण इलाज है।

शराब, भांग, गांजा, सुलफा तथा गरिष्ठ और चिकने पदार्थ खाने वाले लोग ही मंदाग्नि के शिकार होकर अकाल मर जाते है।

भगन्दर या गुदा का नासूर

अक्सर लोगों के गुदा के पास फोड़े होकर नासूर बन जाता है और उसमें से होकर हमेशा मवाद या पीला पानी बहता रहता है।

बैठक का काम करने वाले और मीठे चिकने पदार्थ खाने वालों को

अक्सर यह शिकायत हो जाती है, क्योंकि ऐसे लोगों को ही कब्ज हो-कर खून गन्दा हो जाता है।

डाक्टर लोग तो केवल चीर-फाड़ के द्वारा ही इस रोग का इलाज करते हैं, परन्तु वे यह नहीं सोचते कि यह रोग स्थानीय नहीं होता। सारे शरीर से ही इसका सम्बन्ध है। चीर-फाड़ से खून तो साफ होगा नहीं और न सारे शरीर की सफाई होगी।

इलाज कैसे करना चाहिए

भगन्दर का सच्चा इलाज यह है—

एनीमा लेकर बड़ी आंत की सफाई की जावे और फलाहार के द्वारा खून को साफ किया जावे परन्तु याद रखिये यह बीमारी बड़ी कठिन है। यह जल्दी ठीक नहीं होती। इसके इलाज में कम से कम तीन महीनें से छः महीनें लग सकते हैं। शुरू-शुरू में कम से कम एक सप्ताह तक लंघन करना चाहिए और इस काल में केवल फलों का रस लेना चाहिए। अगर रोग ज्यादा पुराना होवे तो पन्द्रह दिन तक फलों के रस पर रहना चाहिए, ताकि रोग का मुख्य कारण विजा-तीय द्रव्य फलों के रस के अलौकिक प्रभाव से पेशाब के राह बाहर निकलकर खून बिल्कुल साफ हो जाये।

इसके बाद कम से कम एक माह तक केवल ताजा फल खाकर रहना चाहिए, ताकि समस्त शरीर में जमा रहने वाला जहर और गन्दगी पसीना, कफ व मूत्र के द्वारा बाहर निकल जावे।

जब तक भगंदर में बहने वाली गन्दगी, मवाद और पीला पानी आना बन्द नहीं हो तब तक बराबर फलाहार जारी रहना चाहिए; वरना स्थाई लाभ नहीं हो सकता।

इसके बाद भी एक से दो महीनें तक दूध या दही, फल और हरे साग के सिवाय और कुछ भी नहीं खाना चाहिए।

इलाज शुरू करने में पन्द्रह दिन तक रोज एनीमा लेकर आंतों को पूरी तरह साफ कर लेना बहुत जरूरी है।

साथ ही प्राकृतिक स्नान, इन्द्रिय स्नान, धूप और हवा के स्नान भी नियमपूर्वक जारी रहने चाहिए। भगन्दर के स्थान पर रात को सोते समय रोजाना गीली मिट्टी की पट्टी बांधना चाहिए, ताकि घाव और उसके आस-पास की गन्दगी खिंचकर बाहर आ जाये और घाव भर जावे।

दिन में भी समय मिले तो जल के कपड़े भिगोकर कई बार पीड़ित स्थान पर रखने चाहिए।

इस बीमारी में भी जीवन शक्ति को प्रबल बनाने के लिए रोज सुबह-शाम जंगल या बाग में घूमना चाहिए और योग आसन, प्राणायाम और सूर्य नमस्कार भी यथा शक्ति करते रहना चाहिए। जब घाव भर जाये और मवाद आना बन्द हो जाये तब भी ज्यादा नमक, मिर्च, मीठे और चिकने पदार्थ कम से कम तीन महीने तक नहीं खाना चाहिए।

आमाशय की कटेरी

गलत खान-पान के कारण आमाशय में भी कटेरी नाम की बीमारी हो जाती है। जो लोग बहुत ज्यादा ठूंस-ठूंसकर भोजन करते हैं और तरल पदार्थ भी ज्यादा खाते हैं, उनका आमाशय की झिल्ली खराब हो जाती है और वे अपना काम ठीक तरह से पूरा नहीं कर सकते।

जो लोग बहुत तेज चाय, काफी, शराब पीते हैं और तीक्ष्ण पदार्थ, तेज मसाले, अचार-चटनी व अन्य ऐसे ही पदार्थ रोजाना पेट भर खाते हैं, उन लोगों के पेट के अन्दर की झिल्ली में सूजन और घाव हो जाते हैं। उस हालत में यह अपने अन्दर से बहुत अधिक

मात्रा में आंव बाहर निकालकर अपनी रक्षा करती है। इस क्रिया से साधारण भोजन पचाने की क्रिया में बड़ी भारी बाधा पड़ जाती है और आमाशय का जुकाम शुरू हो जाता है।

यद्यपि आमाशय की इस बीमारी का कारण रोगों के नाक और गले से सम्बाधित जुकाम के कारण भी हो सकती है, परन्तु नाक और गले में होकर नजला पेट में जाने से नहीं। मुख्य बात यह है कि अभक्ष्य भक्षण और कुपथ्य खान-पान से जैसे नाक का जुकाम पैदा होता है वैसे ही आमाशय का भी हो सकता है।

इस बीमारी में भी देशी या अंग्रेजी दवाइयों का प्रयोग उतना ही खतरनाक है जितना कि और बीमारियों में, क्योंकि दवाइयों से खराब हुई पेट की झिल्ली में कोई सुधार नहीं होसकता, बल्कि बिगाड़ ही होगा। इसलिए इस रोग का सच्चा इलाज यह है कि आमाशय को आराम दिया जाय, आंतों को एनीमा द्वारा साफ किया जाय और जब तक आमाशय के अन्दर के घाव-सूजन बन्द न हो जायें तब तक कोई भी तेज व ठोस चीज न खाई जाय। मिर्च, मसाले अचार व भारी चीजें अगर खाई जाएंगी तो कुछ समय बाद यह रोग असाध्य हो जाएगा। केवल फल, दूध, दही और रसदार फल—यही सर्वोत्तम खुराक है।

आमाशय का घाव

मांस, मछली, घी, तेल, अण्डे, मेवा आदि चिकनाई वाले पदार्थ आमाशय में ही जाकर हजम होते हैं परन्तु अब रोटी और दूसरे चिकने पदार्थ पर पाचन रसों का प्रभाव नहीं पड़ता है। इसलिए पूरी तरह हजम होने के लिए उन्हें छोटी आंत में जाना पड़ता है।

अनाज के सब पदार्थों की पाचन-क्रिया तो मुंह में ही शुरू हो जाती है और भोजन पचाने में लार का बड़ा महत्व है। अन्न से बने हुए पदार्थों का पूरा पाचन तो आंतों में ज्यादातर होता है।

जो लोग बारीक आटे की रोटी और मैदा की चीजें और उबाले तथा मसाला मिलाये हुए आलू, चाट, माल-पुए आदि भारी और तेज चीजें रोजाना काफी मात्रा में खाते रहते हैं, उनके आमाशय की झिल्ली सूज जाती है, भोजन बहुत देर पड़ा रहता है और निर्धारित समय से बहुत देर बाद हजम होने के लिए छोटी आंत में जाता है।

इस लापरवाही का नतीजा बहुत खराब होता है। और फिर अगर कोई व्यक्ति हमेशा मकानों में बैठा-बैठा मानसिक परिश्रम का काम करता है और खुली हवा में जाकर किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करता तो ऐसे व्यक्ति के पेट में भोज्य-पदार्थ पड़े रहकर उनमें खमीर उठता है और वे सड़ने लगते हैं और अनेक प्रकार की दूषित गैस बनने लगती है। खासकर जो लोग जल्दी-जल्दी बिना चबाये ही साबुत ग्रास पेट में निगल जाते हैं उनके तो आमाशय में भोज्य-पदार्थों की सड़न और खमीर बड़ी जल्दी ही शुरू हो जाती है, क्योंकि मुंह की लार न मिलने के कारण खाये हुए पदार्थ अच्छी तरह हजम नहीं होते।

आजकल हम लोग खाने-पीने में इतनी भयानक बदपरहेजियां करते हैं जिनका कोई अन्त नहीं। किसी भी पदार्थ को असली हालत में नहीं खाते। मावे और मैदा की मिठाइयां और अन्य अनेक विधियों से तैयार किये हुए मीठे पदार्थ खाते हैं जिनके जीवन तत्व उबालने, सेंकने और तलने से बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं साथ ही अनाज को पीसकर, छान-उबालकर व सेंककर चिकनाई मिलाकर उन्हें अत्यन्त गरिष्ठ और सार रहित बना लेते हैं। इसके सिवाय भी अनेक प्रकार की तरकारियां, आचार-चटनी आदि पदाथ उबालकर व सेंककर चटपटे और तेज मसाले मिलाकर खूब पेट भरकर खाते हैं।

अब जरा सोचिये ! ऐसी प्रकृति विरुद्ध बनावटी और मुर्दा खुराक खाकर हम कैसे तन्दुरुस्त और दीर्घजीवी हो सकते हैं।

हमारा आमाशय दरअसल तो केवल फल, मेवा, हरेसाग, दूध और दही को ही अच्छी तरह पचा सकता है परन्तु जब हम उपरोक्त कुपथ्य तथा अन्य पदार्थों को खूब ठूंस-ठूंसकर जरूरत से ज्यादा पेट में डालते रहते हैं तो अनेक प्रकार की उदर व्याधियां उत्पन्न हो सकती हैं—यहां तक कि आमाशय की कोमल झिल्लियों में घाव भी पैदा हो जाते हैं। यह प्रकृति के प्रति किये गए अपराध और नियम भंग की सजा है।

यही कारण है कि आज के मनुष्यों का स्वास्थ्य इतना गिर गया है। आमाशय में घाव हो जाने पर भी अगर हम उसी तरह से भारी, चिकनी और तेज चीजें खाते रहे तो आमाशय का घाव असाध्य हो जाएगा और हमें जल्द ही मौत के मुंह में जाना पड़ेगा।

आमाशय का घाव हो जानें पर पेट में बड़ा भारी दर्द होनें लगता है, उल्टी होनें लगती है और कभी-कभी मुंह से पानी भी आता है। बड़ा तेज दर्द होता है और भोजन करनें के आधे घण्टे या १ घण्टे बाद दर्द होनें लगता है।

आमाशय के घाव का इलाज

आमाशय और पित्ताशय के घावों का इलाज लगभग एक ही तरह से अर्थात् श्वास क्रिया द्वारा किया जाता है। और इस रोग का मूल कारण अभक्ष्य लक्षण पर डाक्टर-वैद्य लोग बिल्कुल ध्यान नहीं देते। परिणाम यह होता है कि हमारा थका हुआ जर-जर रोगी आमाशय दवाइयों के प्रभाव से पहले से भी ज्यादा खराब हो जाता है।

कहीं-कहीं चिकित्सक लोग आजकल आमाशय के घाव का इलाज बजाय चीर-फाड़ के दूसरी तरह से भी करने लगे हैं।

परन्तु उनकी यह चिकित्सा प्रणाली भी दूषित है, क्योंकि वे लोग अत्यन्त भरी हुई अम्लता को अपनी तेज दवाइयों से मिटाना

चाहते हैं और यह इलाज का तरीका भी हानिकारक है। उसके सच्चे इलाज के लिए तो हमें अन्दर की बढ़ी हुई अम्लता को दूर करना चाहिए।

डाक्टरों की गोलियां और पाउडर भोजन के प्रोटीन पदार्थों के पाचन में बड़ी भारी बाधा पहुंचाते हैं, क्योंकि अण्डे, मांस, मछली आदि प्रोटीन पदार्थों को हजम करने के लिए ऐसिड माध्यम की आवश्यकता है और यह पाउडर ऐसा नहीं करते।

इसके सिवाय डाक्टर-वैद्य बन्धु आमाशय और पित्ताशय के घावों के इलाज में जो खुराक बताते हैं वे सब अत्यन्त हानिकर होती हैं। अण्डे, मैदा की रोटी, बिस्कुट और मावे की मिठाइयां रोग को उल्टा ज्यादा बढ़ाती हैं। ताजा फल और तरकारियों की सर्वथा अवहेलना की जाती है। परिणाम यह होता है कि रोग दिन पर दिन बजाय घटने के बढ़ता ही जाता है।

उत्तम बात तो यह है कि आमाशय के घाव वाले रोग को किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर कुछ महीने विधिपूर्वक इलाज कराना चाहिए। जो लोग ऐसा न कर सकें, उन्हें किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की सम्मति से घर पर ही इलाज कराना चाहिए जिसकी रूप-रेखा यह है—

प्रारम्भ में लगभग एक सप्ताह उपवास किया जावे, उसके बाद लगभग तीस दिन तक गाय या बकरी का दूध पीकर रहना चाहिए। रोगी को पूरी तरह से आराम दिया जावे। उसके बाद फिर करीब एक महीने तक ताजा फल, सूखी उबली हुई हरी तरकारियां और दूध या दही का सेवन करना चाहिए।

इस उपचार से अगर रोग ठीक हो जाये तो धीरे-धीरे खिचड़ी, थूली आदि तरल पदार्थ शुरू कर देना चाहिए, लेकिन अगर बीमार को पूरी तरह आराम न हो तो फिर डेढ़-दो महीने तक या तीन महीने तक दूध-दही और फलों पर ही निर्भर रहना चाहिए।

इलाज के प्रारम्भ में शुरु शुरु में प्रतिदिन रात को सोते समय सोजना गर्म जल का एनीमा लेना चाहिए और प्रातःकाल जंगल में जाकर हवा खानी चाहिए। साथ ही कोई और ऐसा काम नहीं करना चाहिए जिससे कि इस रोग का फिर आक्रमण होने का सम्भावना हो।

आमाशय की सूजन

यह रोग भी संयोग विरुद्ध, प्रकृति विरुद्ध, बासी, उत्तेजक तथा अन्य कुपथ्य पदार्थों के निरन्तर सेवन करने के कारण होता है। जो लोग बहुत तेज काफी शराब अथवा अन्य तीक्ष्ण पदार्थ बहुत अधिक पीते हैं और जो अधिक मादक-मसाले ज्यादा खाते हैं उन्हें भी आमाशय की सूजन का रोग हो जाता है।

इस प्रकृति विरुद्ध पदार्थों को पचाने में आमाशय को बहुत अधिक जोर पड़ता है और वह इतना थक जाता है कि उसे अपने अन्दर-अन्दर सूजन पैदा करके एक प्रकार की हरकत करनी पड़ती है। यह भी आजकल के सभ्य और शिक्षित कहलाने वाले मनुष्य के पतन और दुर्दशा का एक नमूना है और इससे जाहिर होता है कि बद-परहेजी और लापरवाही करने वाले और फिर दवा लेकर स्वास्थ्य प्राप्त करने की आशा रखने वाले महामूर्ख हैं और वे खुद अपने पांव पर कुल्हाड़ी मार रहे हैं।

इलाज किस प्रकार करें

जब आमाशय में तीव्र खमीर पैदा हो, अन्दर सूजन आ जाय, दर्द होने लगे और बिना पचे हुए खाने के टुकड़े आम आदि उल्टी के जरिये निकलने लगें तो समझना चाहिए कि रोग पूरी तरह बढ़ चुका है। इसके सिवाय इस बीमारी में सिर का दर्द, बुखार, पेचिस या कब्ज भी हो जाते हैं।

यह लक्षण साफतौर से जाहिर करते हैं कि हमारे पाचक अङ्ग काम करते-करते बहुत ज्यादा थक चुके हैं और उन्हें पूरे आराम की जरूरत है।

इसलिए सबसे पहले उपवास की खास जरूरत है और ऐसी हालत में भोजन जारी रखना बहुत खतरनाक साबित हो सकता है। सूजन खासकर पेट की किसी भी दवा के प्रयोग से समूल नष्ट नहीं की जा सकती। अलबत्ता थोड़े समय के लिए केवल लक्षण दबाये जा सकते हैं, किन्तु रोग समूल नष्ट नहीं हो सकता।

आमाशय की सूजन में जब तक सूजन और दर्द पूरी तरह से दूर नहीं हो जाये तब तक बिल्कुल कोई चीज नहीं खानी चाहिए; बल्कि थोड़ा-थोड़ा गरम जल पीते रहना चाहिए। लगभग तीन दिन से सात दिन तक लंघन करने पर उल्टी होना, पेट फूलना तथा सूजन और पीड़ा दूर हो जावेंगी। इसके बाद जब असली हालत पर रोगी आ जाए और उसे कुछ भूख लगने लगे तो लगभग एक सप्ताह या दो सप्ताह ताजा रसदार फल खाने चाहिए और यह भी ना मिले तो गाय या बकरी का दूध या दही लेना चाहिए।

पुराने आमाशय की सूजन

जो लोग खाने-पीने में अज्ञानवश लापरवाही करते हैं और अनेक प्रकार की अंग्रेजी और देशी दवाइयां लेते रहते हैं उनको ही पुराने आमाशय की सूजन का शिकार होना पड़ता है। पुराने आमाशय की सूजन यह जाहिर करती है कि आपके पेट की अन्दरूनी झिल्ली लगातार अधिक काम करने से विकृत होकर उसमें सूजन भी आ गई है।

बस! अगर आप इसका स्थाई इलाज चाहते हैं तो सबसे पहले दवाइयों का झूठा मोह बिल्कुल छोड़ दीजिए क्योंकि, वे स्थाई लाभ

नहीं पहुंचा सकतीं। यह याद रखिये कि अगर आप इस बीमारी में पहले की तरह प्रकृति विरुद्ध सड़ी, बासी, तीक्ष्ण, गरिष्ठ और निस्सार पदार्थ खाते रहेंगे तो अवश्य ही ज्यादा थक जाने से पेट हड़ताल कर देगा। और दूसरी बात यह है कि आमाशय की झिल्ली की सूजन और उसके अन्य विकारों तथा खराबियों को यह दवाइयां अपने घातक प्रभाव से उल्टा ज्यादा बढ़ा देंगी।

बवासीर रोग का इलाज किस प्रकार करें

बवासीर दो प्रकार की होती है खूनी और बादी। खूनी बवासीर में गुदा का सीवन फूलकर उसमें से खून आता है। बादी बवासीर में खून नहीं आता; बल्कि गुदा की सीवन फूलकर कष्टप्रद हो जाती है। हर प्रकार की बवासीर पुराने कब्ज का ही एक नमूना है। वैसे रात-दिन रूई के गद्दों पर बैठने से तथा मिर्च, मसाले और तेल की चीजें ज्यादा खाने से ये बीमारी पैदा हो जाती है।

डाक्टर लोग तो बवासीर का इलाज चीरफाड़ अथवा आपरेशन व इंजेक्शन द्वारा ही करते हैं, परन्तु इन उपायों से रोग के मूल कारण व रक्त की बढ़ी हुई गरमी या पुराना कब्ज बिल्कुल दूर नहीं हो सकते, केवल थोड़े दिन के लिए लाभ नजर आता है और कब्ज तो पहले से भी ज्यादा बढ़ जाता है।

इस रोग का सच्चा इलाज केवल प्राकृतिक उपचारों द्वारा ही हो सकता है, क्योंकि इस प्रणाली में हम लोग सबसे पहले मूल कारण कब्ज को ही प्रकृति के सरल व अचूक उपचार लंघन, फलाहार, दूध कल्प, मट्ठा कल्प, मिट्टी की पट्टी और जल स्नान द्वारा स्थाई रूप से दूर करते हैं। इसके सिवा इन उपचारों द्वारा खून की अत्यन्त बढ़ी हुई गरमी भी कम हो जाती है।

लंघन, फलाहार, एनीमा, दूध व दही कल्प के साथ-साथ स्थानीय उपचार भी अत्यन्त लाभप्रद हैं। इसके लिए आपको चाहिए कि

रोजाना रोग हटने तक एनीमा द्वारा ठण्ड जल में नीबू निचोड़कर गुदाद्वार में वह जल प्रवेश करें और दस मिनट तक उसे पानी के अन्दर ही रहने दें और दिन में एक दो बार गुदा पर रोजाना ठण्ड पानी की गद्दी रखें और साथ ही शौच जाने के बाद खूब ठण्डे जल में चिकनी मिट्टी मिलाकर गुदा को साफ करते रहें।

हर बीमारी आपको एक अच्छा पाठ पढ़ाती है और बताती है कि प्रकृति हर नियम भंग की कड़ी सजा (रोग के रूप में) देती है और अगर आप बीमारियों से बचे रहकर स्वस्थ एवं दीर्घजीवी बनना चाहते हैं तो अपने अमूल्य धन स्वास्थ्य का ध्यान रखें—लापरवाही न करें।

अम्लपित्त अथवा हाइपर एसिडिटी

यह पाचन सम्बन्धी कष्टदायक रोग अधिकांश संयोग विरुद्ध तथा भारी पदार्थों के सेवन से होता है और इसमें पित्त बिगड़कर खाया हुआ भोजन शीघ्र वमन (उल्टी) होकर बाहर निकला करता है। मानव की मूर्खता, उसका अज्ञान व लापरवाही का यह एक ज्वलंत उदाहरण है। सभ्य मनुष्य अपने आपको भोजन के सम्बन्ध में प्रकृति से बहुत दूर ले गया—जो खुराक उसे खानी चाहिए वह न खाकर जो न खाने योग्य अति हानिकर पदार्थ हैं उन्हें खाता है।

बासी पदार्थ, सड़ी चीजें, तामसी वस्तुएं एवं घृणित खुराक आज उसका भोजन है। जिनका नतीजा यह है कि वह अम्लपित्त सरीखे कठिन रोगों का शिकार है।

लोग ज्यादातर मिठाइयां, अनाज से बने पदार्थ, रोटी, पूरी आदि खाते और साथ ही मांस, मच्छी, अण्डे, घी, तेल, मैदा व मावे की चीजें पेट भर खाते हैं—फिर होता यह है कि पेट में जाकर पहले प्रोटीन पदार्थ (घी-तेल आदि) हजम होते हैं और रोटी आदि पदार्थ पेट में पड़े रहते हैं तथा छोटी आंतों में पचने के लिए जाने से पहले

थें वैसे ही पेट में पड़े रहकर सड़ने लगते हैं और यही अम्ल पित्त का कारण है। बिना भूख खाना, बिना चबाए खाना एव जरूरत से ज्यादा खाने से भी पित्त बिगड़कर वमन होने लगता है।

इस रोग के इलाज में भी लंघन, फलाहार, मट्ठाकल्प, मिट्टी की पट्टी, जल स्नान आदि के प्रयोग रोग को समूल नष्ट करके रोगी को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करेंगे।

मन्दाग्नि, बदहजमी (नई)

जो लोग भूख लगने पर ही भोजन करते हैं और बिना भूख लगे कभी कुछ नहीं खाते उन लोगों को तो कभी मन्दाग्नि हो ही नहीं सकती, क्योंकि वे प्रकृति के नियमों पर चलते हैं। इसके सिवाय और भी कारण हैं। मानसिक अशांति, चिंता, फिकर आदि कारणों से भी यह रोग हो सकता है।

बासी और सड़े पदार्थ खाना, जल्दी-जल्दी बिना चबाये साबुत ग्रास निगलना, संयोग विरुद्ध,प्रकृति विरुद्ध, पदार्थ खाना और व्यायाम न करना भी मन्दाग्नि के कारण हैं।

इस मन्द हुई अग्नि को फिर से प्रबल बनाने के लिए टॉनिक, गोली, चूर्ण, फ्रूट साल्ट आदि देशी व अंग्रेजी दवाइयों का सेवन करना एक निरर्थक एवं हानिकारक प्रयास है और इससे शरीर का कोई हित नहीं हो सकता, क्योंकि पहले से ही थके हुए आमाशय और आंतों से औषधि द्वारा यत्नपूर्वक ज्यादा काम लेने से वे कुछ समय दवा के प्रभाव से अधिक काम करने पर भी आगे के लिए और भी ज्यादा कमजोर, जीर्ण और बेकार हो जायेंगे और फिर नई मन्दाग्नि दीर्घ मन्दाग्नि का रूप ले लेगी।

नई मन्दाग्नि का एक मात्र सरल और अचूक इलाज लंघन अथवा उपवास है। अजीर्ण की हालत में जब तक खाने की इच्छा

न होवे कुछ भी नहीं खाना चाहिए। केवल थोड़ा-थोड़ा गरम जल पीते रहना चाहिए। इसके बाद एक-दो दिन फलों के रस पर रहकर फिर एक सप्ताह दूध या दही तथा ताजा फल खाकर रहना चाहिए। बस, यही चिकित्सा कर्म नई मन्दाग्नि के लिए अद्भुत साधन है।

पुरानी मन्दाग्नि (बदहजमी)

ऐसा शायद ही कोई भाग्यवान घर होगा, खासकर शहरों में जहां कि किसी न किसी को किसी सूरत में मन्दाग्नि या बदहजमी की शिकायत न होवे और यह कि वह कोई न कोई दवा न खाता हो। हमें बड़ा अचम्भा होता है कि किस प्रकार मन्दाग्नि की अनेक प्रकार की पेटेन्ट दवाइयां कितनी अधिक मात्रा में बाजार में बिक रही हैं। जिनकी बदौलत लोग लखपति बन गए हैं। परन्तु उससे भी अचम्भे की बात यह है कि जिन पेटेन्ट दवाइयों के महान गुणों का ढिंडोरा दवाफरोश, डाक्टर, वैद्य और दवाई बनाने वाली कम्पनी पीटती है। उनसे यह बीमारी बजाय घटने के दिन पर दिन और भी ज्यादा फैलती जा रही है। आखिर मूर्खों का धन इसी तरह तो ही बरबाद होता है। आज के लोग इतना ठूंस-ठूंस करके खाते हैं, भोजन के विषय में इतनी लापरवाही और बेवकूफी करते हैं कि उसका कोई अन्दाज नहीं।

वे तो एक ऐसे महान मूर्ख मोटर मालिक के समान हैं जो अपनी मोटर के पेट्रोल के बजाय डामर का तेल डालकर उसको चलाना और उसे ठीक रखना चाहता है।

इसी प्रकार आज के लोग अपने भोजन में प्रकृति के दिये हुए अमृत के समान परम लाभदायक, जल्दी हजम होने वाले तथा असाधारण स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन और बल प्रदान करने वाले पदार्थ फल, मेवा, हरी तरकारियां तथा दूध और दही की सर्वथा अवहेलना करते हैं।

वे पथभ्रष्ट होकर तरह-तरह के पकवान, मिठाई या नमकीन चीजें, मांस, अण्डे, शराब आदि अभक्ष्य पदार्थ बड़े चाव से खाते हैं। जिसका नतीजा यह होता है कि बेचारे पेट और आंतें इन कृत्रिम एवं निस्सार भोज्न-पदार्थों को हजम करते-करते थक जाते हैं और यही पुरानी मन्दाग्नि का कारण है।

अलबत्ता, जिन लोगों का स्वास्थ्य किन्हीं कारणों से पहले से ही बहुत अच्छा है फिर वे लोग अगर बाहर खुली हवा में खेतों या जंगलों में रहते हैं और कड़ी मेहनत करते हैं उन्हें तो प्रकृति विरुद्ध गरिष्ठ पदार्थ खाते रहने पर भी कोई खास बीमारियां पैदा नहीं होती।

परन्तु इसके विपरीत जिनका स्वास्थ्य पहले से कमजोर हो और जो किसी प्रकार की कसरत भी नहीं करते और शहरों की गन्दी गलियों में, अन्धेरे बन्द तंग और पक्के मकानों में रहते हैं, वे बड़ी जल्दी खान-पान की बदपरहेजी के कारण मन्दाग्नि आदि रोगों के शिकार हो जाते हैं।

जैसा कि हम पहले कह चुके हैं अनाज और उससे बने पदार्थों का पाचन आमाशय में नहीं होता। इनका पाचन तो मुंह में शुरू होता है और आंतों में जाकर समाप्त होता है। केवल प्रोटीन वाले पदार्थ ही आमाशय में हजम होते हैं। इस तरह जब अन्न से बने पदार्थ और मांस, मछली, अण्डे, पनीर आदि की चिकनाई वाले पदार्थ हमेशा साथ-साथ खाये जाते हैं तो जब तक प्रोटीन वाले पदार्थ पूरी तरह हजम नहीं होवे तब तक अन्न से बने पदार्थों को आंतों में जाने से पहले इन्तजार करना पड़ता है।

इस कारण से खुराक की सड़न और खमीर उठने की क्रिया शुरू होती है अर्थात् बदहजमी, खट्टी डकार आना और गैस बनना आदि लक्षण आमाशय में प्रकट होते हैं और अगर चीनी और चीनी से बने

पदार्थ भी साथ हो खाए जावें तो खमीर उठने और सड़ने की क्रिया और भी ज्यादा होती है।

मन्दाग्नि का एक कारण और भी है और वह यह कि लोग एक साथ खाना भी खाते हैं और पानी भी पीते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि पाचक रसों में जल वगैरा मिलने से वे कमजोर पड़ जाते हैं और उनकी पचाने की शक्ति और गुण नष्ट हो जाते हैं।

इसके सिवाय मन्दाग्नि होने का एक बड़ा कारण यह भी है कि लोग भोजन के साथ अचार, मुरब्बे, चटनियां आदि खाते हैं। ऐसे पदार्थों का आमाशय की कोमल झिल्ली पर बड़ा खराब असर पड़ता है और खासकर मिर्च, गर्म मसाला व अन्य तेज चीजें तो आमाशय की झिल्ली को बहुत ज्यादा खराब कर डालते हैं।

नमक ज्यादा खाने की आदत भी बड़ी खतरनाक है, क्योंकि यह शरीर के लिए कोई आवश्यक वस्तु नहीं है। इसलिए अत्यन्त हानिकर है। तरकारियों में प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रा में रहता है और वही शरीर के लिए लाभप्रद है।

तीसरा कारण मन्दाग्नि तथा और आंतों की बीमारी का यह है कि लोग स्वाद के वशीभूत होकर सुबह-शाम के भोजन के बीच में भी खाते रहते हैं और अपने पेट और आंतों को बिल्कुल आराम नहीं देते। भोजन के पचाने के लिए कम से कम पांच-छः घण्टे का समय चाहिए, ताकि इतने अरसे में खुराक आमाशय से निकलकर छोटी आंत में चली जाए। इसलिए अगर आप बीच में ही कोई चीज खायेंगे तो आपका पेट पिछली खाई हुई खुराक को पचाने में लग जाएगा और पहले खाई हुई खुराक आदि हजम हुई पेट में रहकर सड़ती रहेगी और उससे मन्दाग्नि, गैस बनना, खट्टी डकार आना शुरू हो जायेंगे। अब हमें यह देखना है कि मन्दाग्नि तथा पेट और आंतों की बीमारियों के इलाज में हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु कौन-से

उपाय काम में लेते हैं। हमें अच्छी तरह मालूम है कि लगभग सभी डाक्टर वैद्य अपनी शीशा, गोली, चूर्ण, टॉनिक व औषधियों के द्वारा केवल इन बाहरी लक्षणों को दबाने की ही चेष्टा करते हैं और इन रोगों के मूल कारण कुपथ्य, अभक्ष्य भक्षण तथा अनियमित खान-पान पर कुछ भी ध्यान नहीं देते।

अब आप ही सोचिये कि इस प्रकार के झूठे इलाजों से बीमारों का कहां तक भला हो सकता है। कुछ नहीं हो सकता। यही कारण है कि औषधि-विज्ञान मनुष्य जाति को पेट और आंतों के रोग से छुटकारा दिलाने में सर्वथा असफल रहा है। यद्यपि नियमित खान-पान द्वारा आसानी से यह रोग अच्छे किये जा सकते हैं।

उदाहरण के लिए; गैस बनना और खट्टी डकार आना व अजीर्ण मिटाने के लिए डाक्टर लोग अपने मरीजों को सोडाबाईकार्बोनेट खिलाते हैं, जिससे थोड़े समय के लिए उपरोक्त लक्षण मिट जाते हैं परन्तु वे यह नहीं सोचते कि इसदवा का अंश आमाशय में पड़ा रहकर उसकी कोमल झिल्ली पर कितना खराब असर डालता है और फिर बचा हुआ सोडा रक्त संचार द्वारा गुर्दों में पहुंचकर इन्हें भी हानि पहुंचाता है।

इसके सिवाय एक कारण और भी है वह यह कि चूर्ण, चटनी, फ्रूट साल्ट, सोडा आदि सभी ऐलापैथिक अथवा आयुर्वेदिक पाचक औषधियां आमाशय में जाकर पड़ी हुई खुराक को बड़ी तेजी से पचा-कर समय से पहले ही छोटी आंत में धकेल देती हैं और वहां से भी उस खुराक को अपने प्रभाव से अधपचा हालत में ही बड़ी आंत में फेंक देती हैं जिसका नतीजा यह होता है कि पेट और आंतें पहले से भी ज्यादा कमजोर हो जाते हैं और खाये हुए भोजन का पूरी तरह रस भी नहीं बनता। बात भी बिल्कुल सच है। औषधियों के ज्यादा खपने, बिकने और सेवन करने से बीमारों का चाहे भला हो चाहे न हो दवा बेचने वालों, कारखानों, डाक्टर, वैद्य आदि के तो इनकी बदौलत मोटर, बंगले, रेडियो और बैंक बलेंस अच्छे हो जाते हैं।

पुरानी मन्दाग्नि का इलाज

मन्दाग्नि के कारणों व इलाज पर पीछे के पृष्ठों में विस्तृत जानकारी दी जा चुकी है। फिर भी कुछ ऐसे नियम हैं जिनका पालन करना प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है, ताकि वह मोजूदा रोग से भी छुटकारा पा सके और भविष्य में भी सर्वरोग विमुक्त एवं दीर्घजीवी बन सके।

१—कभी एक साथ खाओ पिओ नहीं। पानी हमेशा भोजन से आध घण्टा पहले अथवा २ या ३ घण्टे बाद पीना चाहिए।

२—कभी जल्दी-जल्दी भोजन मत करो; बल्कि जानवरों की तरहएक-एक ग्रास को खूब चबाकर खाओ। ऐसी चीजें मत खाओ जिन्हेंचबाना न पड़े। जैसे हल्वा, कलाकन्द, रसगुल्ले आदि।

३—कभी ठूंसकर पेट भरकर मत खाओ; बल्कि भूख रखकर खाओ।

४—बार-बार बीच-बीच में मत खाओ। दोनों समय भोजन के बीच में कम से कम ७ या ८ घण्टे का फासला रखो।

५—क्रोध की हालत में, बहुत थके हुए, चिन्तित हालत में मत खाओ।

६—जो तुम से घृणा करे या जो अति कृपण हो, उसके हाथ से बना भोजन मत खाओ।

७—अत्यन्त तेज, खट्टी, कड़वी, बासी चीजें मत खाओ। भांग, शराब, शरबत, तेज काफी, बासी या कड़क चाय मत पिओ।

८—जब तक खूब तेज भूख न लगे मत खाओ—चाहे एक-दो दिन गुजर जाए।

९—केवल स्वाभाविक, प्रकृतिदत्त वस्तुएं खाओ, फल, मेवा, हरे शाक, दूध दही इनको ही असली खूराक समझो, ज्यादा उबली हुई, सड़ाई हुई, चाशनी मिली व पानी फेंकी वस्तुएं मत खाओ।

१०—खट्टी चीजें रोटी के साथ मत खाओ।

११—कोई भी दवा, गोली, पाउडर, अवलेह, चूर्ण मत खाओ।

१२—ज्यादा कपड़े मत पहनो, बदन को जहां तक बने नंगा रखें।

१३—हो सके तो पक्के बन्द अन्धेरे तङ्ग और गन्दे मकानों के बजाय खेत, जङ्गल या बाग में रहो, कुंए या झरने का जल पियो।

स्वास्थ्य प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग

आरोग्य प्राप्त करने का एकमात्र मार्ग प्राकृतिक जीवन है। क्या आप इस मार्ग पर चलेगें। यह एक ऐसा मार्ग है जिस पर चलना हर एक रोगी और निरोग व्यक्ति के लिए अत्यन्त आवश्यक है। औषधि-सेवन का मार्ग बिल्कुल बेकार और खतरनाक है। इसके परिणाम सदा ही भयकंर होते देखे गये हैं। प्राकृतिक चिकित्सा ही एक मात्र ऐसी प्रणाली है जो रोग-पीड़त मानव-समाज को स्वास्थ्य रूपी अनमोल रत्न प्रदान कर सकती है।

बहुत-से लोगों को यह बात बड़ी आश्चर्यजनक मालूम होगी कि अगर सचमुच प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली संसार को रोगों से बचाकर पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान कर सकती, तो फिर सरकार और डाक्टर, वैद्य तथा जनता जरूर इसे पूरी तरह अपना लेती क्योंकि जिस चीज में भी गुण हो उसे सभी पसन्द करेंगे।

बात तो ठीक है, परन्तु इसका रहस्य कुछ और ही है। डाक्टर-वैद्य प्रथम तो जो शिक्षा ग्रहण करके आते हैं उसमें इस चिकित्सा प्रणाली का कोई जिकर तक नहीं है, दूसरे वे लोग इसे इसलिए नहीं अपनाते कि डाक्टरी और वैद्यों के धन्धे के समान इसमें भारी

आमदनी नहीं होती और यह कि इन्जेक्शन आदि के प्रयोग द्वारा जिस तरह वैद्य लोग तुरन्त रोग के प्रकट लक्षण दबाकर जनता को मुग्ध करके उससे भारी रकमें खींच लेते हैं यह प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सम्भव नहीं है। इसके सिवा डाक्टरी, वैद्यक और प्राकृतिक चिकित्सा परस्पर विरुद्ध होने से साथ-साथ नहीं चल सकती।

फिर अगर कोई डाक्टर या वैद्य प्राकृतिक चिकित्सा का कायल हो भी जाय और इसे उत्तम चिकित्सा प्रणाली मान ले तो भी अपने स्वार्थ को वह तिलांजलि नहीं दे सकता।

जिस विद्या की बदौलत आज डाक्टर, वैद्य और दवा बनाने वाली कम्पनियां और उसके ऐजन्ट लखपति, करोड़पति बने हुए हैं जिसकी बदौलत उनकी बड़ी-बड़ी आलीशान कोठियां, बंगले, मोटरें, रेडियो मौजूद हैं, समाज में बड़ा ऊंचा स्थान है उसे वे किसी हालत में भी नहीं छोड़ सकते—चाहे उन्हें पूरा यकीन भी प्राकृतिक चिकित्सा पर क्यों न हो जाये।

मनुष्य का स्वास्थ्य भविष्य में कैसा होगा ?

जन-साधारण में बढ़ती हुई दवा भक्ति और अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही तथा मूर्खता को देखते हुए हमें पूरी आशङ्का होने लगी है कि अगले कुछ ही वर्षों बाद जन साधारण का स्वास्थ्य और आयु—दोनों ही बहुत बदतर हालत को पहुंच जायेंगे। शुरू से ही चलिये। माताएं गर्भस्थ शिशु के पोषण के प्रति बिल्कुल लापरवाह और गैर जुम्मेदार बन जायेंगी। शिशु के भावी स्वास्थ्य की परवाह न करते हुए बजाय दूध, फल, मेवा व अन्य उत्तम खाद्य-पदार्थ न खाकर वे मूर्ख बासी, सड़ी, सारहीन कृत्रिम चीजें खाकर अपने खुद के और होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य को नष्ट करने लगेंगी।

इसके सिवाय बच्चे के पैदा होते ही डाक्टरी विद्या भी अपना काम शुरू कर देगी। बहुत छोटी उम्र में ही हमारी भूली हुई सरकार

पैदा होते ही हर बच्चे को चेचक या बी० सी० जी० का टीका लगाने लग जायेगी तथा डाक्टर लोग उनके टानसिल और अपेण्डिक्स भी आपरेशन द्वारा इस भय से काट कर फेंकने लगेंगे कि आयन्दा उस छोटे शरीर को किसी बीमारी का एहसास न रहे। इतना ही नहीं हर नन्हें शिशु की सालाना रोग परीक्षा की जायेगी और जरा-सा शुबा होते ही कई दरजन इन्जेक्शन उसकी कोमल बाजू में घुसेड़े जायेंगे। स्कूल के छोटे बच्चों को बहुत जल्द चश्मे लगाने को मजबूर किया जायेगा, ताकि उनकी आंखें खराब न हो सकें और साथ ही चश्मे वाले डाक्टर और चश्मे बेचने वालों की खूब चलने लगेगी।

नई-नई दवाइयों और इन्जेक्शनों का आविष्कार किया जायगा और फिर उनके सेवन से साधारण रोग सर्दी-जुकाम आदि साधारण बीमारियां, कैंसर, गठिया, मधुमेह, हृदय रोग और क्षय रोग जैसे भीषण रोगों में बदल जायेंगे और जनता को शीघ्र यमयालय भेज दिया जायेगा।

इतना ही नहीं चीर-फाड़ का कुटी आपरेशन का इतना व्यापक प्रचार हो जायगा कि जरा-जरा सी बीमारियों में अङ्ग-भङ्ग काट-कर फेंक दिये जाने लगेंगे—चाहे बाद में स्वास्थ्य कितना ही गिर जाय।

सरकार की ओर से गौ हत्या बन्द होगी नहीं, गौ वंश का नाश भी हो जायगा और लोगों को दूध रूपी अमृत की जगह पाउडर का सार रहित रद्दी दूध मिलेगा। शुद्ध घी के बजाय सब जगह सब कामों में महा भयानक हानिकर वनस्पति घी ही काम में लिया जायगा जिससे लोग अधिकांश अन्धे, गूंगे, बहरे, नपुसंक, ठस दिमाग और अल्पजीवी होने लगेंगे।

हर शहर हर गांव में बजाय फल और तरकारियों और दूध-दही की दूकानों के घृणित मांस-मछली बेचने वालों की दुकानें,

हलवाइयों की दुकानें, चाय-काफी के होटल और शराब की दुकानें नजर आयेंगी। उस वक्त एक नई दुनियां नजर आयेगी। तो क्या कोई ऐसा उपाय भी है कि हम मनुष्य-समाज को इस पतन व विनाश से बचा सकें। सबसे ज्यदा जुम्मेदारी इस बात की हमारी सरकार और उसके मन्त्रियों के ऊपर है। अगर हमारी सरकार थोड़ा-सा अकलमन्दी से काम ले और देश में अनेक गोशालायें और डेरी फार्म खोल दे तो वह जनता का बड़ा भारी उपकार कर सकती है। साथ ही अगर वह किसान को कानून बनाकर पाबन्द कर दे कि अनाजों के साथ-साथ कुछ हिस्से में फल और तरकारियों की खेती भी उसे करनी ही पड़ेगी तो इसका नतीजा यह होगा कि वे लोग जब फल और तरकारी पैदा करने लगेंगे तो यह जरूरी है कि बाजार में उनकी मांग और खपत बढ़ जायेगी और लोग उन्हें खा-खाकर रोग मुक्त और दीर्घजीवी बन जायेंगे।

बहुत ज्यादा फल और तरकारियां, दूध, दही, जब जनता को सस्ती और अच्छी मिलने लगेंगी तो दवाइयों की खपत आधी रहेगी। सरकार का अरबों रुपया रोग-निवारक उपायों में जो अब तक लग रहा है वह बच जायेगा क्योंकि फिर कोई बीमारियां फैलने का डर नहीं रहेगा। सभी स्वस्थ और दीर्घजीवी बन जायेंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा की एक सच्ची और चमत्कार पूर्ण आत्मकथा

लंदन के 'हैल्थफार आल' नामक प्राकृतिक चिकित्सा के पत्र में हर महीने एक ऐसी कहानी छपाती है, जिसमें प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग मुक्त हुए उन रोगियों की आत्मकथा प्रकाशित होती है जो औषधि-विज्ञान से निराश हो चुके हैं। इन कहानियों में सम्पादकों द्वारा यह सिद्ध किया जाता है कि प्रचलित औषधि-विज्ञान

जिन रोगों को असाध्य बताता है वे प्रकृति के सरल अचूक उपचारों द्वारा अति शीघ्र अच्छे हो जाते हैं।

नवम्बर १९३१ में उपरोक्त पत्र में छपी एक कहानी इस प्रकार हैः कहानी का शीर्षक है, 'आपरेशन की मेज से बचकर फ़िल्म तारिका कैसे बनी'। इस कहानी की लेखिका हैं डोरोथी मे जो फिल्म स्टार हैं।

घर वाले कहते हैं कि जब मैं केवल एक महीने की नन्हीं बच्ची थी तब से ही अपनी मां की लापरवाही व खराब खान-पान के कारण बीमार रहने लगी थी। मुझे अक्सर सरदी, जुकाम, कफ, खांसी रहने लगी। खाना तो तीन बार खाती। डाक्टर तो रोज ही घर पर आया करता।

मुझ पर दवा व मलहम का खर्च बहुत होता था, कभी विषम ज्वर, कभी दर्द, कभी टांसिल, दाद, व्यौंची, तो कभी दोनों कानों से मवाद आने की शिकायत, कभी खसरा तो क़भी खून की कमी आदि रोग हर वक्त बने ही रहते थे। कभी गोलीं कभी इंजेक्शन, कभी मलहम इत्यादि पर पानी की तरह पैसे बहाए जा रहे थे।

मैं खाने-पीने में बदपहरेज थी और प्रचलित निस्सार गरिष्ठ भोजन डटकर करती थी जिसका परिणाम यह हुआ कि मेरा स्वास्थ्य खराब हो गया और मुझे अपना धन्धा (नौकरी) छोड़नी पड़ी।

इसके बाद कुछ दिन घर के कामों में लगी रही और मैं उबली मछली, सफेद आटे, की रोटी मक्खन, मिठाई आदि खाने लगी। डेढ़ साल तक मैं नौकरी करती रही और १० घण्टे रोज काम किया।

३ महीने तक मैं सिर्फ दूध और सोडा पीकर रही और फिर नौकरी भी छोड़ दी। इसके बाद फिर मैं स्वास्थ्य के ठेकेदार

समझे जाने वाले डाक्टर के चिकित्सालय में स्वास्थ्य की भीख मांगने गई।

उनके बताए अनुसार मैं मांस खाने लगी—सप्ताह में चार बोतल अंग्रेजी दवाइयों की पीनें लगी और इस समय में एक सभ्य शिक्षित यूरोपियन नारी थी। पीला विकृत चेहरा, आंखों के चौतरफा कालापन, शरीर केवल हड्डियों का ढांचा गाल पिचके हुए !

डाक्टर ने रोग परीक्षा की और बताया कि तुम्हारे आमाशय में घाव हो गया है और अगर बाकायदा इलाज नहीं हुआ तो बेमौत मरना पड़ेगा। उस समय मैं केवल दूध और सोडा ही पीने लगी और ऐसे ही अवसर पर निराशा में एक आशा की झलक ने मेरी जिंदगी पलट दी।

जाड़े का मौसम था, मुझे बड़े जोर से जुकाम-खांसी हो गई, सब कुछ खाना-पीना बन्द हो गया, दूध इसलिए बन्द करना पड़ा कि उससे खांसी बहुत बढ़ जाती थी। डाक्टर के कहे अनुसार मैं अपनी भयंकर, बढ़ी हुई प्यास को बुझाने के लिए केवल संतरा, मौसमी और अनार के रस के कई ग्लास पेट भरकर रोज पीने लगी।

मेरा यह फलों के रस का क्रम लगभग ३० दिन तक जारी रहा और मैं बराबर बिस्तर पर आराम करती रही।

इसी बीच मेरे एक हितैषी, बीमारी का हाल सुनकर मुझसे मिलने आए और मेरे सौभाग्य से वे मुझे देनें के लिए अपने साथ कुछ ताजा अंगूर, शहद की बड़ी बोतल और प्राकृतिक चिकित्सा पर एक मासिक पत्रिका, 'हैल्थफार आल' भी लाए।

हमारा परिवार सदा से दवा भक्त तथा प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता से अनभिज्ञ था, इसलिए अब मैंने घृणा पूर्वक सभी प्रकार की ऐलोपैथिक दवाइयां लेनें से इन्कार कर दिया और केवल दो

दर्जन ताजा सन्तरों का रस नित्य लेने की हठ की तो सभी को महान आश्चर्य हुआ। भला यह भी कोई हठ था कि दवा न ले। भला दवा के बिना क्या मानव-शरीर रोग मुक्त हो सकता है ? यह है अन्ध-विश्वास की पराकाष्ठा।

परन्तु मैंने अपनी अन्तःकरण की पुकार सुनी और दवा के विरोध में भूख हड़ताल शुरू कर दी—मेरा प्रस्ताव मान लिया गया। और जब मैं बिस्तर से उठी तब रोग समूह चला गया था और मुझे बड़े जोरों की भूख लग रही थी।

मैं गाजर और गोभी उबालकर एवं सलाद बनाकर खूब खाने लगी और मुझे बड़ा आनन्द मिलने लगा। कुछ बढ़िया बिस्कुट भी लेने लगी। धीरे-धीरे मैं शलजम, गाजर, गोभी, पपीता का कच्चा सलाद खाने लगी और फिर किशमिश, मुनक्का, अंजीर भी खाने लगी परन्तु फिर भी काफी मात्रा में संतरे का रस बराबर पीती रही—कभी-कभी ताजे पिंड खजूर भी लेती थी।

मेरा यह स्वाभाविक आहार रोज-रोज बढ़ता गया—मुझे जान पड़ा मानों मेरा कमजोर जीर्ण शरीर अमृत से सींचा जा रहा है। मन में उमंग थी, हृदय प्रसन्न था, नया खून काफी पैदा हो रहा था—इसके बाद मैं थोड़ा मट्ठा, दही एवं सेब भी लेने लगी और मुझे जान पड़ा कि मैं अदन ईव के प्राचीन आनन्द काल में आ गई हूं।

इसके बाद मैं किशमिश व मुनक्का का नाश्ता करने लगी, कुछ ताजा मक्खन व गेहूं की सूखी रोटी लेने लगी, दोपहर को बिना मसाला डाले उबले हरे शाक खाने लगी और शाम को ५ बजे हल्की चाय, केले व कुछ बढ़िया बिस्कुट खाने लगी।

परन्तु मैं बराबर थोड़ा शहद व एक ग्लास संतरे का रस लेती रही, क्योंकि मुझे अनुभव होने लगा कि यह फलों का रस मेरे सूखे जीर्ण शरीर को सींचकर अद्भुत लाभ पहुंचा रहा है।

मैं खाते समय पानी कभी नहीं पीती थी। बराबर मैं आठ महीनें लगातार इस लाभप्रद स्वास्थ्य वर्धक आहार क्रम—फलाहार शाकाहार, दूध दही को श्रद्धापूर्वक चलाती रही।

इसके बाद छ महीने के अन्तर से मैंनें छोटे-छोटे उपवास किए, जिनमें केवल संतरा, मौसमी, अनार का रस ही लेती थी और उपवास-काल में आंतों की सफाई के लिए साधारण गरम जल का एनीमा लेती थी।

अब मेरी कब्ज की बीमारी बिल्कुल ठीक हो चुकी थी और अब मैंनें पिंड खजूर खाना बन्द कर दिया। नाश्ते में अब मैं ताजा रसदार फल लेती थी—शाम को भी फल लेती थी। इस आहार क्रम से मुझे पूर्ण स्वास्थ्य और बल प्राप्त हुआ तथा मेरा मुरझाया चेहरा गुलाब के फूल के समान सुन्दर व आभायुक्त हो गया।

मेरे केश अब अति सुन्दर, मुलायम, घुंघराले बन गए थे क्योंकि मैं अपना सिर मुलतानी और दही से धोती थी। मेरा दिमाग बहुत अच्छा हो गया था और मैं काफी मानसिक परिश्रम, पढ़ना-लिखना बिना थकावट महसूस किए करने लग गई।

अब चूंकि मैं पूर्ण स्वस्थ हो गई, मैं स्थाई रूप से लंदन में रहनें लगी और वहां की शाही नाटक कम्पनी में प्रशिक्षण लेनें लगी। वहां भी मैंनें अपना संतुलित आहार, आसन, व्यायाम तथा पढ़ाई जारी रखे और डेढ़ वर्ष बाद मैं नाटक में भली-भांति पार्ट करनें लगी।

शीघ्र ही मैंनें प्राकृतिक भोजन के बारे में गम्भीर अध्ययन कर लिया और मैं नियम पूर्वक सुबह शाम ताजा फल, हरे शाकों का सलाद व दही अथवा धारोष्ण दूध लेनें लगी।

अब मैंनें प्रण कर लिया कि कभी भी अपने किसी रोग, पीड़ा या शिकायत के लिए किसी प्रकार की दवाइयां या इंजेक्शन नहीं लूगी।

मेरे पुरानें फोड़े-फुंसी भी अब मिट्टी की पट्टी से बिल्कुल ठीक हो गए थे। और आज मैं एक बड़ी भारी फिल्म एक्ट्रेस बनकर सुखी जीवन बिता रही हूं और रात-दिन काम करनें पर भी कभी नहीं थकती और मेरी फटी हुई आवाज भी बड़ी अच्छी हो गई है।

मैंने मांस, मदिरा, अण्डे, मछली, मिठाइयां, तेज मसाले तथा हर तरह की दवाइयों को विषवत् समझकर छोड़ दिया है और इन सभी सफलताओं का क्षेत्र केवल फलाहार, शाकाहार, सलाद, ताजा हवा, दूध, दही और प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकों को है।

आरोग्य रत्न कैसे मिलेगा ?

उपरोक्त आत्मकथा उन हजारों कहानियों में से एक है। जिनमें कि प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा भयानक, कठिन, जीर्ण रोगों से मुक्त होनें वाले रोगियों की करुण गाथाएं लिखी हैं। वे रोगी विस्तार से लिखते हैं कि किस प्रकार सारी उम्र अनेक औषधियों में अपना धन फूंकने पर भी उन्हें स्वास्थ्य प्राप्त नहीं हुआ।

आए दिन हम देखते हैं कि लाखों रोगियों को असाध्य कहकर अस्पतालों व दवाखानों से बाहर निकाला जाता है। यह निश्चित बात है कि अगर ऐसे भाग्यहीन रोगी दवाइयों का मोह छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लें तो ९५ फी सदी जरूर ठीक हो जायें। आरोग्य धन प्राप्त करने का सरल मार्ग सबके सामने खुला है। पर यह सरल नहीं है। इसके लिए आत्मसंयम एवं दृढ़ निश्चय तथा धैर्य की जरूरत है, परन्तु जो स्त्री-पुरुष इस मार्ग पर चलेंगे उन्हें स्थाई सौन्दर्य, व दीर्घजीवन प्राप्त होंगे। ईश्वर करे हमारी यह छोटी पुस्तक अज्ञान, रोग ग्रसित, दवा भक्त भारतीय जनता को स्वास्थ्य सम्बन्धी सच्ची ज्ञान प्राप्त करने में पूरी सहायता करे।

बुखार का अचूक इलाज

ज्वर के कारण और चिकित्सा

१—वर्तमान समय में ज्वर इतना विश्व-व्यापी हो रहा है कि शायद ही कोई भाग्यशाली कुटुम्ब इस नाशकारी रोग से बचा होगा। बहुत थोड़े ऐसे मनुष्य होंगे जिन्हें साल में कम-से-कम एक आध मरतबा बुखार न आता हो। कभी-कभी तो घर-के-घर, गांव-के-गांव इस राक्षस के मुंह में चले जाते हैं। बहुत-से ऐसे परिवार हैं जिनमें इस राक्षस ने एक भी प्राणी अछूता नहीं छोड़ा और बहुत-सी ऐसी विधवायें आर्तनाद कर रही हैं जहां ज्वर रूपी राक्षस ने शीघ्र उनके पतिदेव को अकाल मृत्यु का ग्रास बना लिया। बहुत-से ऐसे माता-पिता बिलख-बिलख कर मर गये जिनके कुलदीपक, हृदय सर्वस्व, संसार वाटिका के सुन्दर पुष्प, जीवन के आधार अबोध बालक इस ज्वर रूपी राक्षस के अकाल ही भेंट हो गये। सारांश यह कि जितना सर्वनाश, शोक और दुख इस भयंकर रोग के कारण संसार में फैल रहा है उतना शायद ही किसी दूसरे रोग से फैला होगा।

२—बड़े-बड़े विद्वान, वैज्ञानिक, डाक्टर, वैद्य, हकीम बड़े-बड़े यत्न करने पर भी इसको दूर करने में असफल हो जाते हैं। बड़ी-बड़ी बहुमूल्य औषधियां खिलाते रहने पर भी अक्सर रोगी इस रोग के शिकार होकर मर जाते हैं और अन्त में यह कहकर चुप रह जाते हैं कि ईश्वर की मरजी ऐसी ही थी, परन्तु ईश्वर किसी का बुरा नहीं करता—यह सब कार्य उसने प्रकृति को सौंप रखे हैं।

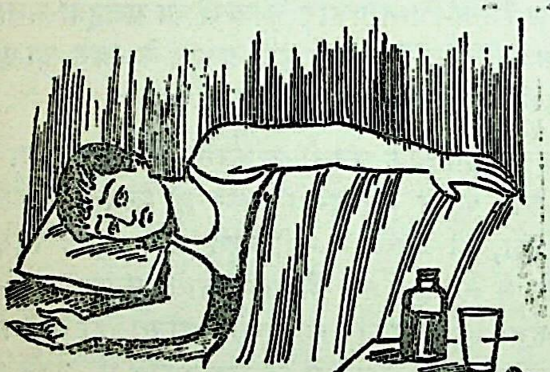
३—आज इस पुस्तक में मैं अपनी तुच्छ बुद्धि से उन बातों का सरल रूप से वर्णन करूंगा जो यह जाहिर करेंगी कि इस रोग के मुख्य कारण क्या हैं और किन उपायों से सहज में अनेक प्रकार के ज्वर दूर हो जाते हैं और यह भी कि यत्न करने पर इसके कारण होने वाली अनेक अकाल मृत्यु से लोग बच सकते हैं।

४—इस रोग का वर्णन अगर पूर्ण रूप से किया जाय तो कई पृष्ठ भी काफी न होंगे और यह ज्वर इतने प्रकार का होता है कि कईयों को नाम याद रखना भी कठिन है और न इस पुस्तक में मैं यह चाहता हूं कि भिन्न-भिन्न प्रकार के ज्वरों का अलहदा-अलहदा वर्णन करूं; बल्कि मेरी राय में कारण सभी प्रकार के ज्वर का एक है और एक ही उसकी चिकित्सा है।

५—बहुत ध्यानपूर्वक अवलोकन करने से मालूम होगा कि बुखार (हर तरह का) केवल मनुष्य-जाति को ही सताता है और वह भी ऐसे मनुष्यों को, जो जंगलों में नहीं रहते और प्रकृति विरुद्ध भोजन, वस्त्र उपयोग में लेते हैं। वन में रहने वाले मनुष्य, पशु-पक्षी और सभी जोव कभी किसी प्रकार का बुखार जानते ही नहीं। इससे यह बात सिद्ध हो जाती है कि वन में स्वतन्त्र प्रकृति में रहने वाले प्राणी ऐसा जीवन व्यतीत करते हैं जिससे बुखार (या कोई भी रोग) हो ही नहीं सकता और ग्राम तथा नगरों में रहने वाले मनुष्य ऐसी बातें करते हैं जिनसे बुखार और अन्य रोग भी आते हैं। वह ऐसी क्या बात है? शायद हर एक पाठक समझ जाएगा कि वे लोग स्वाभाविक जीवन व्यतीत करते हैं, वस्त्रों से शरीर को नहीं ढकते—प्राकृतिक भोजन, फलादि खाते हैं तथा भूमि पर सोते हैं और स्वच्छ हवा में रहते हैं एवं किसी प्रकार की औषधि नहीं खाते। इसके विरुद्ध ग्राम और नगरवासी मनुष्य, स्त्री, बच्चे आदि सभी बिल्कुल प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं। वे दिन-रात वस्त्रों से शरीर को ढके रहते हैं, अनेक प्रकार के प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रोटी, मिठाई, मसाले, मांस,

मदिरा आदि खाते हैं, बजाय पृथ्वी माता के मोटे रुई वगैरह के बिछौनों पर सोते हैं। गन्दी, सड़ी, जहरीली हवा में रहते हैं और अनेक प्रकार की हानिकारक औषधियां लेते हैं, इसलिये उन्हें बुखार और अन्य रोग सताते हैं।

अब यह बात स्पष्ट हो गई कि आज जितने प्रकार के बुखार फैले हुए हैं—मोतीझारा, लाल-बुखार, इन्फ्लुएंजा, निमोनिया, मियादी बुखार, इकांतरा, तिजारी वगैरह-वगैरह उन सबका कारण है प्रकृति विरुद्ध भोजन और प्रकृति विरुद्ध जीवन।



१२

६—जो प्रकृति विरुद्ध भोजन-रोटी, दाल, चावल, मिठाइयां, आचार, मसाले, मांस, मदिरा आदि हम खाते हैं, उसको हमारी पाचन-शक्ति पूर्ण रूप से नहीं पचा सकती और हर रोज कुछ मात्रा में बिना पचा भोजन उदर में बचा रहता है। वह अन्दर सड़ता रहता है (क्योंकि हमारी पाक स्थली, आंतें आदि केवल दूध, फल, मेवा आदि स्वाभाविक भोजन ही पचाने के काबिल बनाई गई हैं) उस सड़े हुए मल से रक्त दूषित होकर खराब हो जाता है और वह मैल (मल पदार्थ) समस्त शरीर में, वायु रूप में, तरल रूप में और ठोस रूप में फैल जाता है तथा समस्त शरीर को खराब कर देता है।

इसके सिवाय बाहर की गन्दी जहरीली हवा में होकर भी दूषित पदार्थ शरीर में प्रवेश करके ज्वरादि रोग पैदा कर देते हैं।

यह मल पदार्थ धीरे-धीरे शरीर में जमा होता रहता है और रस, रक्त, मांस, मेद, त्वचा, वीर्य आदि सबको दूषित बनाता रहता है, मगर प्रकृति उसको मल-मूत्र, कफ, पसीना आदि के जरिये बाहर निकालती रहती है। जब मल इतनी अधिक मात्रा में हो जाता है कि मल-मूत्रादि के जरिये प्रकृति बाहर नहीं फेंक सकती तो रोग पैदा होता है—अर्थात् प्रकृति पाचन आदि की क्रिया बन्द करके बलपूर्वक मल पदार्थ बाहर फेंकने में लग जाती है, इसी मल को बाहर फेंकने की क्रिया का एक रूप बुखार है। बुखार में अक्सर बाहर से रोगी को सर्दी-सी मालूम होती है, शरीर अकड़-सा जाता है, आंखें लाल हो जाती हैं, भूख बन्द हो जाती है और रोगी को बिछौने की शरण लेनी पड़ती है। मोतीझारे में सीने, पेट वगैरह पर छोटे-छोटे बारीक दाने से हो जाते हैं, शीतला, चेचक को भी मैं एक प्रकार का बुखार ही समझता हूं। मैं पहले बता चुका हूं कि हर एक प्रकार के बुखार का कारण एक ही है—स्वभाव विरुद्ध, प्रकृति विरुद्ध भोजन, वस्त्र आदि और हर प्रकार के बुखार का एक ही इलाज है। बुखार बच्चे से लगाकर बूढे और स्त्री-पुरुष सभी को सताता है। अक्सर बुखार अधिक तेज हो जाता है और रोगी बहकने लग जाता है, किसी-किसी बुखार में रोगी अचेत भी हो जाता है, किसी बुखार में बड़ा दाह होता है, प्यास लगती है और शीतला बुखार में रोगी के समस्त शरीर में फुंसियां हो जाती हैं और उनमें होकर शरीर का मैल बाहर निकलता है। मेरे ख्याल में अब बुखार (ज्वर) के भेद बताने या उसका वर्णन करने की अधिक आवश्यकता नहीं रह जाती। इसलिए अब मैं ज्वर दूर करने के उपाय (चिकित्सा) का वर्णन करता हूं।

जिस प्रकार तन्दुरुस्त शरीर को हवा की जरूरत है उसी प्रकार रोगी शरीर को, खासकर ज्वर में रोगी को, हवा की सख्त जरूरत

है। मनुष्य सिर्फ नाक से ही सांस नहीं लेता; बल्कि रोम-रोम से सांस लेता है और इसीलिए जब हम शरीर को कपड़ों से ढक लेते हैं, तो हम उसे एक बड़ी भारी क्रिया से वंचित कर देते हैं और इस प्रकार हम शरीर के साथ अन्याय करते हैं। जब यह बात जाहिर है कि जो प्राणी कपड़े नहीं पहनते, नग्न रहते हैं, उन्हें कभी किसी प्रकार का बुखार आता ही नहीं, तो क्या हम मनुष्यों को बुखार आने का प्रधान कारण...नहीं-नहीं एक मात्र कारण, कपड़े पहनना ही है। जब हमें कपड़े वगैरह पहनने से ही बुखार आता है तो बुखार में बीमार को हवा में रखने से, उसके कपड़े उतार देने से क्या हानि हो सकती है? कभी नहीं; बल्कि बुखार में कपड़ों से बीमार को ढांके रहना उसके प्रति बड़ा अन्याय करना है और कभी-कभी बड़ी भारी हानि, मृत्यु तक हो जाती है। इसलिये ज्वर के रोगी को खुली हवा में रखना चाहिए और बहुत हल्का, पतला, बारीक कपड़ा उसके बदन पर रहने देना चाहिए। जितनी देर हो सके कमरे के अन्दर उसे नंगा टहलना चाहिए।

जिस प्रकार गरम बरतन को ठण्डी हवा में रखने से उसकी गर्मी दूर होकर वह बरतन ठण्डा हो जाता है, उसी प्रकार बुखार के बीमार को ठण्डी हवा में रखने से उसका बुखार दूर होकर शरीर नीरोग हो जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसे नग्न-स्नान को रोशनी या हवा का स्नान कहते हैं। बुखार में जितनी देर रोगी की इच्छा हो उसे नंगा टहलना चाहिए, इससे बुखार उग्र रूप धारण नहीं करता, बुखार की तेजी जाती रहती है और रोगी को बड़ी शान्ति और आराम मिलता है। इतना ही नहीं, जिस बुखार से लोग महीनों दुःख पाते हैं हानिकर दवा खाकर भी बुखार को दूर नहीं कर सकते, वही बुखार बहुत ही जल्दी बड़ी आसानी से इस अद्भुत सरल, रोगनाशक जीवनदायक रोशनी और हवा के स्नान से दूर हो जाता है। इस नग्न स्नान, रोशनी और हवा के स्नान के पूरे गुणों का वर्णन करने से लेख बहुत बढ़ जायगा इसलिए केवल इतना ही लिखकर खतम करता हूं

कि हर प्रकार के ज्वर में, हर मौसम में, हर एक बुखार के रोगी को जरूर १५ मिनट से लेकर ३ घण्टे तक जितना रोगी सहन कर सके या जैसा मौसम हो यह नग्न-स्नान जरूर करवाया जावे तो अद्भुत लाभ होगा और कभी भी किसी भी हालत में यह हवा का स्नान नुकसान नहीं करेगा जैसा कि हम लोगों को भय है कि निमोनिया हो जायगा, सरदी लग जायगी, कफ पैदा हो जायगा वगैरह। इस स्नान के बाद रोगी को कुछ देर गरम कपड़ों में रखकर पसीना लिवाना चाहिए, ताकि शरीर का मैल पसीना होकर निकल जाय।

बुखार में रोगी को टब-बाथ (टब में बैठाकर नहाना) भी देना चाहिए। मगर यदि रोगी की इच्छा स्नान की न हो तो देने की जरूरत नहीं, क्योंकि रोगी की इच्छा के विरुद्ध उसे कुछ देना या कार्य करवाना हानिकर है, परन्तु जो रोगी रजामन्द हो उन्हें यह जल स्नान भी कराना चाहिए। अगर ऐसा न हो सके तो बुखार के बीमार के पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए, इससे बीमार के पेट की गरमी मिट्टी खींच लेगी और बुखार दूर हो जाएगा। इसके सिवाय मिट्टी पेट में जमे हुए मल-पदार्थों को भी पचाकर आसानी से बाहर फेंक देगी। इस प्रकार मिट्टी बुखार को बहुत जल्दी उतार देगी और ज्यादा दिन रोगी दुख नहीं पावेगा।

साफ चिकनी मिट्टी लो और पानी में भिगोकर मिला लो—फिर हलवा जैसी गाढ़ी या उससे कुछ पतली करके पेट पर रखो और फैला दो कि सारे पेट पर फैल जाय। करीब एक-एक उंगल मोटी तह जम जाय—सूखी न हो फिर पतला कपड़ा गीला करके मिट्टी पर चौरस फैला दो, फिर लट्ठा या मलमल की पट्टी बांध दो। विशेष विवरण हमारी "मिट्टी का इलाज" नामक पुस्तक में देखिये।

एक बात और जरूरी है कि रोगी को बुखार में पूरी तौर पर आराम करने देना चाहिए। किसी प्रकार का मानसिक या शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए। किसी भी प्रकार का परिश्रम, चिन्ता

या क्रोध बुखार के रोगी के लिए बड़े हानिकारक हैं। यदि रोगी अचेत-सा हो जाय या न बोले तो उसे जबरदस्ती कभी बोलने या देखनेको मजबूर नहीं करना चाहिए। शान्ति से चुपचाप लेटे रहने देना चाहिए। प्रकृति की इच्छा उस समय रोगी को आराम करने देने की होती है। कुछ समय बाद रोगी स्वयं चेत कर लेगा और आंखें खोल लेगा। सिर्फ जब रोगी पानी वगैरह मांगे तो ठण्डा पानी पिलाया जावे या अगर हाथ-पांव या सर मलने को कहे तो धीरे-धीरे मलना चाहिए। कब्ज हो तो साधारण गरम जल का एनीमा जरूर देना चाहिए।

ज्वर-नाश या लंघन

सबसे अधिक ध्यान रखने की बात यह है कि जब तक बुखार बना रहे, चाहे कितने ही दिनहो जायें रोगी को सिवाय ताजा जल के कुछ भी खाने को नहीं देना चाहिए मगर प्यास लगाने पर ताजा पानी जरूर पिलाना चाहिए। यह बड़ी भूल है कि हम लोग रोगी को उसकी इच्छा के विरुद्ध भोजन और दवा तो देते हैं और अगर रोगी खाने से या दवा लेने से इन्कार करे तो जबरदस्ती भी खाना और दवा देते हैं, मगर प्यास लगने पर भी उसे पानी देने में हिचकिचाते हैं। हम यह नहीं समझते कि बुखार में प्यास लगने पर पानी जरूर देना चाहिए, मगर हम या तो बीमार को औटा हुआ पानी देते हैं या बहुत कम पानी पिलाते हैं—यह भी भारी भूल है, क्योंकि गरम करके पानी की जीवन शक्ति और उसके गुणों को हम नष्ट कर देते हैं। और खासकर बुखार में वैसे ही बीमार अन्दर की गरमी के कारण घबराया रहता है। औटाये हुए जल से गरमी और भी ज्यादा बढ़ती जाती है और रोगी दुख पाता है। ताजा जल से रोगी को शान्ति मिलेगी और मल पदार्थ धीरे-धीरे पच कर मल-मूत्र की राह बाहर फेंके जायेंगे और रोगी को आराम होगा। अब हर एक पढ़ा लिखा आदमी इस बात को समझ गया होगा कि बुखार में ताजा पानी पिलाना चाहिए।

अब रही खाने की बात, उसके लिए यह समझ लेना चाहिए कि बुखार में प्रकृति भोजन पचाने की क्रिया बन्द कर देती है और कई दिनों के इकट्ठे हुए मल-पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने की कोशिश में लगी रहती है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि बुखार में भूख बिलकुल बन्द हो जाती है, बल्कि कई बीमारों को तो महीनें तक बुखार में भूख लगती ही नहीं और जीभ पर एक प्रकार की काई-सी जम जाती है। मुंह भी कड़वा हो जाता है। कोई भी चीज स्वादिष्ट नहीं लगती। ये सब बातें साफ तौर पर प्रकृति की तरफ से चेतावनी देती हैं कि 'ऐ बुखार, के रोगी! तुझे बुखार उतरने तक कुछ भी नहीं खाना चाहिए।' मगर प्रकृति की इन बातों की ओर कौन ध्यान देता है? हम तो ध्यान देते हैं वैद्यराज, हकीम साहब या डाक्टर महोदय की दिव्य वाणी पर। बुखार में उपवास अथवा लंघन का कितना महत्व है—यह बात वे ही लोग जान सकते हैं, जिन्होंने इसका प्रत्यक्ष अनुभव कर लिया हो। जिस समय ज्वर तीव्र (तेज) रहता है उस समय अग्नि बिल्कुल किसी भी भोज्य-पदार्थ को पचाने में असमर्थ होती है, सारी शारीरिक शक्तियां एक साथ मल-पदार्थ बाहर फेंकने में लगी रहती हैं, इसलिए कोई भी वस्तु चाहे भोज्य-पदार्थ हो या दवाई के रूप में हो–घातक हो जाती है। यह हमारी भयंकर भूल है कि दवा से प्रकृति को मदद मिलती है; बल्कि परिणाम हमेशा ही भयंकर होता है। ऐसे समय में प्राकृतिक उपचार ही पूर्ण लाभ पहुंचा सकते हैं। बुखार में अजीर्ण रहता है और अजीर्ण में भोजन करना मानों काल को बुलाना है, जैसा कहा है—अजीर्णे पथ्यम अपि अन्नम् व्याधये मरणायव याने अपच की हालत में खाना खाने से रोग या मृत्यु भी हो जाती है चाहे पथ्य भोजन ही क्यों न दिया जाय। बहुत-से बेचारे रोगी इन नियमों का उल्लंघन करने से अर्थात् बुखार में खाने से अकाल ही मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं। मगर यह सब कसूर किसका है। हमीं लोगों का। रोगी के लिए चारों तरफ से चिन्ता जाहिर की जाती है और कहा जाता है कि बीमार को जरूर खाने को देना चाहिए वरना

कमजोरी आ जावेगी। दूसरे महाशय कहते हैं कि हल्की चीजें बुखार में नुकसान नहीं करतीं। तीसरे कहते हैं बगैर खाए आदमी जिन्दा नहीं रह सकता, मर जाता है वगैरह।

मैं दावे के साथ कहता हूं कि बुखार में चाहे—वह किसी प्रकार का क्यों न हो रोगी को लंघन कराना चाहिए और लंघन उस समय तक जारी रहना चाहिए जब तककि बुखार बिल्कुल न उतर जाय और रोगी को भूख लगकर वह खुद भोजन न मांगे। यह सबसे उत्तम तरीका है और बिना खतरे का रास्ता रोग हटाने का है। ऐसा करनें वाला भगवान की दया से अकाल मृत्यु का ग्रास नहीं बनता और इसके विरुद्ध चलने वाले जो लोग मूर्खता या अज्ञानवश बुखार में रोगी को भोजन देते हैं वे बिना मौत बेचारे रोगी को मारते हैं।

जानवर जब बीमार होते हैं तब बिल्कुल खाना बन्दकर देते हैं। व मनुष्यों की भांति प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करते। इसीलिये वे नीरोग रहते हैं और बुद्धिमान कहलानें वाले मनुष्य रोगों का शिकार बनते हैं। अब हर एक विचारशील पाठक के ध्यान में यह बात आ गई होगी कि हर प्रकार के ज्वरों में लंघन अति हितकारी है। हां, यह बताना भी जरूरी है कि बिना इच्छा के किया हुआ भोजन साधारण मनुष्यों को भी हानि पहुंचाता है तो रोगी को खासकर ज्वर में तो एक ग्रास भी जहर का काम कर डालता है। क्या ही अच्छा हो, यदि हर एक घर में ऐसी समझ सबको आ जाय। फिर रोगी के प्रिय सम्बन्धियों को रोगी की घोर अवस्था—मृत्यु—शायद न देखनी पड़े। भगवान वह दिन शीघ्र लावें कि घर-घर प्राकृतिक चिकित्सा फैल जावे।

इस स्थान पर यह बात लिख देना जरूरी है कि बहुत-से रोगी कठिन लंघन नहीं कर सकते, इसलिए बीच-बीच में उन्हें ऐसा हल्का प्रकृति के अनुकूल भोजन देना पड़ता है। यदि भूख अधिक सतावे तो इसके लिए सबसे हितकारी बात यह होगी की इच्छानुसार बहुत ही

थोड़ी मात्रामें गाय या बकरीका दूध बिना गरम किया हुआ और ताजे फल जैसे अंगूर, अनार, सेव, सन्तरा आदि या मुनक्का, किशमिश वगैरा हलके फल खिलाने चाहिए। रोटी-दाल आदि कोई भारी चीज हरगिज बुखार में न नी जावे। कितना भ्रम, कितता अंधकार इस विषय में फैला हुआ है। कच्चे दूध और फलों को बुखार में देने वाले कितने आदमी हैं—कई कहते हैं कि दूध बादी करना और फलों से सरदी हो जाती है, मगर यह शोचनीय भूल है—कैसी स्वास्थ्यप्रद, कैसी जीवन-दायक बिना खतरे की चीजें दूध और फल हैं—इनको तो रोगी को नहीं दिया जाता और हानिकारक कभी-कभी मृत्युकारक औषधियों को रोगी के पेट में पहुंचाया जाता है और परिणाम में हाथ मलकर रह जाना पड़ता है। केवल फलाहार अर्थात् स्वाभाविक भोजन से ही अनेक भयंकर रोग नष्ट होकर आयु बढ़ती है। फलाहार की पूर्ण महिमा व भिन्न-भिन्न रोगों में फलों का उपयोग वं सर्वसाधरण क्या खाकर सदा निरोग रह सकते हैं—यह बात हमारी 'हमें क्या खाना चाहिए, नाम की पुस्तक में पढ़िये।फलों में अमृत रस है। दूध भी इस लोक का अमृत है—क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग दवा के स्थान पर बुखार में, मोतीझारा में, चेचक में, इन्फ्लुएंजा में, निमोनिया वगैरा दूध और फल रोगी को खिलावें। ऐसा करने से अकाल मृत्यु रूपी राक्षस नहीं सतावेगा—स्त्रियां अपने प्रिय पतियों से जुदा न होंगी—माता-पिता अपने प्रिय पुत्र-रत्नों को नहीं खोवेंगे अगर उनमें एसी समझ आ जाय—कितना अन्धेर है कि ईश्वर के बनाये हुए मनुष्य के मुख्य आहार दूध और फलों का हम लोग अनादर करते हैं और मिथ्या ज्ञान से पैदा हुई कपोल कल्पित हानिकारक औषधियां ज्वरादि रोगों में बीमार को खिलाते हैं और फिर दण्ड स्वरूप अपने प्रिय रोगी को मरते देखकर आंसू बहाते हैं—प्रकृति दंड देती है।

ज्वरों में औषधियां

शास्त्र में लिखा है कि मृत्यु एक फीसदी है और अकाल मृत्यु ९९

फीसदी। मृत्यु का कोई प्रतिकार नहीं किन्तु, अकाल मृत्यु उपायों से टाली जा सकती है। आज कितने रोगी मोती- झारा, इन्फ्लुएंजा, चेचक, लाल बुखार, प्लेग और अनेक प्रकार के भीषण ज्वरों से मर जाते हैं। उनमें से केवल १ फीसदी असली मौत आ जाने से मरते हैं और ९९ फीसदी अकाल मृत्यु, प्रकृति-विरुद्ध चिकित्सा से मारे जाते हैं। भगवान की लीला विचित्र है। वे अपने सिर पर अपयश नहीं लेते। उन्होंने मनुष्य को बुद्धि दी है और प्रकृति के आधीन शरीर के सभी कार्य रखे हैं। इसलिए रोग आदि में प्रकृति ही हमारा गुरु होना चाहिए। प्रकृति की बातों में अपनी बुद्धि लड़ा कर प्रकृति विरुद्ध आचरण करने से प्रकृति कुपित होकर दण्ड देती है। उदाहरणार्थ बच्चे को मिर्च खिलाइए, कभी न खायगा क्योंकि वह प्रकृति विरुद्ध है, हानिकारक है। आदत होने से मनुष्य मिर्च खाने लग जाते हैं। इसी प्रकार जितनी औषधियां हैं वे सब प्रकृति विरुद्ध हैं और इसीलिये हानिकारक हैं। स्वतन्त्र प्रकृति के प्राणी पशु-पक्षी आदि कभी दवा नहीं लेते और फिर भी वे सदा नीरोग व सुन्दर रहते हैं। बच्चे भी दवा का घोर विरोध करते हैं।

आजकल बुखार में बीमारों को अनेक प्रकार की ठोस और तरल औषधियां दी जाती हैं। कोई धातु फूंककर खिलाते हैं, कोई औटा-कर क्वाथ बनाकर पिलाते हैं, कोई कुनैन की पुड़िया देते हैं, कोई एंटीफैब्रिन देते हैं, दूसरे कड़वी दवा, चिरायता, वगैरह देते हैं। कोई-कोई होमियोपैथिक दवा देते हैं। तीसरे सबको फिजूल बतलाकर इन्जेक्शन देते हैं चौथे मेस्मेरिज्म से ही इलाज करना कहते हैं। गरज यह कि एक मामूली बुखार में पचास वैद्य, हकीम, डाक्टर अलहदा अलहदा दवा तथा नुस्खे तजवीज करेंगे। और एक-दूसरे की दवा को झूठा बतलाकर अपनी दवा को फायदेमन्द साबित करेंगे। इससे यह साबित हो गया कि उनमें से कोई सही नहीं है और दवा का यह इलाज गलत है, बल्कि प्रकृति के उद्देश्य को समझ लेने के बाद

औषधियों की जरूरत ही नहीं रहती । शरीर में स्वाभाविक रोग-निवारक शक्ति मौजूद है। मेरा उद्देश्य इससे यह नहीं है कि मैं किसी को हानि पहुंचाऊं । मेरी तो यह इच्छा है कि चिकित्सक लोग भी प्रकृति के उद्देश्यों को समझें तो अधिक कामयाबी होगी और वे अधिक धन और यश प्राप्त करेंगे। बहुत-सा व्यर्थ परिश्रम, जो दवाइयां मोल मंगाने और बनाने में होता है और जो धन खर्च होता है, वह बच जायगा तथा वह समय और धन रोगी के लिए दूध, फल आदि में और सफाई में खर्च होगा तो बड़ा लाभ होगा।

औषधियों से प्रकृति के कार्य में भारी बाधा पहुंचती है और कभी-कभी तो अभाग्यवश मृत्यु भी हो जाती है। इसका कारण यह है कि अव्वल तो औषधि अनावश्यक हैं, दूसरे जो मल-पदार्थ बाहर फेंकने की क्रिया में शरीर लगा रहता है, औषधि से वह बन्द हो जाता है। उदाहरणर्थ, जिस बुखार में कब्ज हो जाय उसमें दस्तों की दवा देने से रोगी को शीत (सन्निपात) हो जाता है और कफ-ज्वर में जब कफ गिरता है तो दवाइयां देने से कफ सूखकर अन्दर रह जाता है और बेचारा रोगी दम घुट जाने से मर जाता है। मोतीझारा में दवा देने से वह दब जाता है, बाहर नहीं निकलता और गरम दवाइयों से रोगी घुटकर सिसक-सिसककर मर जाता है। चेचक में हजारों-लाखों बच्चे तड़प-तड़प कर मर जाते हैं। यह हमारी बुद्धिमत्ता (?) ज्वलंत प्रमाण है।

रोगी को ज्वरों में ठण्डा जल पिलाना और केवल दूध या फल खिलाना चाहिए, पेट पर मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए, रोशनी तथा हवा का स्नान और जल का स्नान रोगी की इच्छानुसार कराना चाहिए। उसे खुली हवा में रखना चाहिए। सफाई रखनी चाहिए। उसके कपड़े, घर आदि साफ रखना चाहिए और दवा नहीं देना चाहिए। ऐसा करने से ९९ फी० सभी रोग ठीक हो जावेंगे। इतनी मौतें नहीं होंगी, इतने परिवार दुखी नहीं होंगे, इतनी विधवाएं

आर्तनाद नहीं करेंगी और इतने माता-पिता अपनी सन्तान रत्नको समय से पहले नहीं खोवेंगे। सारांश यह कि बड़ी सरलता से बड़े-बड़े कठिन और मृत्यु तुल्य समझे जाने वाले ये भयंकर रोग ठीक हो जायेंगे।

लेखक की शक्ति नहीं है कि वह उन हानियों का वर्णन कर सके जो आज प्रकृति विरुद्ध हानिकारक औषधियों से संसार में हो रही हैं। कुनैनसे बड़ी गर्मी पैदा हो जाती है। एंटीफैब्रिन से फेफड़ोंकी सूजन शुरू हो जाती है। धातु दवाइयों से दमा वगैरह भयंकर रोग घेर लेते हैं। क्वाथ आदि दवाइयों से अग्नि मन्द हो जाती है। कड़वी दवाइयों से रक्त खराब होकर सूख जाता है। सारांश यह है कि यदि किसी दवा से कोई बुखार चला गया तो उसके स्थान पर उससे दूसरे प्रकार का रोग अधिक भयंकर आ घेरता है।

एक बात और है। प्रकृति के अनुकूल बिना दवा खाये जो रोगी अच्छे होते हैं वे प्रसन्न वदन, नीरोग और सुन्दर हो जाते हैं। उन्हें फिर शीघ्र बीमारी नहीं आती। इसके विरुद्ध दवा खाने वाले हमेशा के लिए जिन्दगी बिगाड़ लेते हैं। क्योंकि जो खराब माद्दा दूषित पदार्थ शरीर बाहर फेंकता है वे दवाइयां खाने से शरीर के अन्दर रह जाते हैं और भीतर ही भीतर शरीर का सत्यानाश करते रहते हैं। इसके विपरीत स्वाभाविक चिकित्सा—जल, मिट्टी, रोशनी, हवा, दूध, फल आदि के प्रयोगों से—शरीर फिर निर्मल होकर नीरोग हो जाता है और सदा के लिए रोग जाता रहता है।

प्रकृति कभी धोखा नहीं देती। इसलिए उसके उद्देश्यों पर अटल रहने वालों को भयंकर ज्वर रूपी राक्षस न सतायेगा। और यदि ज्वर हो भी जाय तो शीघ्र ठीक हो जावेगा। इस लिए मेरी प्रार्थना है कि इस भयंकर ज्वर रूपी राक्षस से छुटकारा पाने के लिए प्रकृति देवी की शरण लें। हानिकारक दवाइयां देकर शरीर को नष्ट न करें बल्कि सभी ज्वरों में जीवन और आनन्ददायक दूध और फलों का सेवन करें। रोशनी, हवा और जल का स्नान करें। स्वच्छ हवा में

रहें। इन उपायों से भगवान की दया से बहुत-से रोगियों की जानें बच जायेंगी । बहुत-से दुखी सुखी होंगे। यदि इस तुच्छ लेख से किसी का भी उपकार हुआ तो मैं अपने तुच्छ परिश्रम को सफल समझूंगा।

क्या बुखार हमारे शरीर के लिए हानिकर है ?

आमतौर पर आजकल लोग यह ख्याल करते हैं कि बुखार वगैरह रोग हमारे शरीर को भारी हानि पहुंचाते हैं और शरीर कमजोर हो जाता है, परन्तु मुझे खेद है कि यहां भी हम लोग भारी भूल करते हैं।

शीतला, मलेरिया, इंफ्लुएंजा, मोतीझारा, मियादी बुखार आदि तीव्र रोग, जिन्हें आज हम लोग शत्रु समझते और उनसे डरते हैं, वे बिल्कुल डरने की बातें नहीं हैं। वे कभी हानिकारक नहीं हैं; बल्कि अगर सही तौर पर प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जाय तो शरीर को भारी लाभ पहुंचाते हैं। वे हमारे लिये अत्यन्त गुणकारी कष्ट हैं और उनका हमें स्वागत करना चाहिए—शत्रु न समझकर मित्र की भांति हितकर समझना चाहिए। जहां तक लेखक को अनुभव हुआ है हमेशा बुखार आदि तीव्र रोग पैदा करने में प्रकृति बहुत ही अच्छा करती है। बुखार आदि सभी रोग प्रकृति के रहस्य पूर्ण कार्य होते हैं। यह जरूरी है कि वे हमारे लिए आवश्यक नहीं हैं। हम स्वाभाविक जीवन द्वारा उनसे बच भी सकते हैं।

जब किसी भी प्रकार का बुखार या अन्य रोग हो जाय और उसके लक्षण पैदा होने लगें, उसी वक्त अगर बीमार स्वाभाविक चिकित्सा शुरू कर दे अर्थात् यदि वह स्वाभाविक स्नान शुरू करके और कमरे में खिड़कियां खोलकर ऋतु के अनुसार नग्न स्नान (रोशनी व हवा का स्नान) करे, यानि बिना कपड़े पहने नंगा रहे या बाहर खुली हवा में नग्न फिरे और चलने, बैठने व सोने में यथा शक्ति पृथ्वी से अलहदा न हो जमीन पर रहे तो भयंकर-से-भयंकर तीव्र रोग, शीतला (चेचक) मोतीझारा, निमोनिया, प्लेग, हैजा,

मियादी बुखार, मलेरिया आदि बिल्कुल कष्टदायक नहीं रहेंगे और इन भयंकर रोगों में रोगी के प्रिय सम्बन्धियों को भी चिन्ता न करनी पड़ेगी। अत्यन्त अल्पकाल में बिना किसी दवा का सेवन किये ही ये भयंकर रोग भाग जायेंगे।

वास्तव में तो हर प्रकार का बुखार हमारे शरीर के लिए बुहारी का काम करता है अर्थात् हमारे शरीर में प्रकृति विरुद्ध आहार से इकट्ठे हुए मल-पदार्थों को साफ करके बाहर फेंक देती है और हमारी शरीर रूपी मशीन को अन्दर से साफ करके फिर से काम करने लायक बना देती है, सही इलाज से बुखार के कारण शरीर को अपार लाभ होता है।

ये बीमारियां उसी समय भयंकर व खतरे की हो जाती हैं जब हम लोग प्रकृति के उद्देश्यों को न समझते हुए अनेक प्रकार के हानिकारक प्रकृति विरुद्ध उपचारों, औषधियों आदि से काम लेते हैं वरना ये कोई खतरे की चीजें हरगिज नहीं हैं। बात यह है कि औषधियों से व रोगी को हवा से दूर रखने से दूषित मल-पदार्थ, जो तेजी से बाहर निकलने वाले हैं उनके बाहर निकलने में बाधा पहुंचती है और रोगी वहुत ही दुःख एवं पीड़ा भोगता है और अक्सर रोगी मर भी जाता है।

आजकल हम लोग जिन्हें औषधियां (दवा) कहते हैं और यह समझते हैं कि हमारे रोग उनसे दूर होंगे यह हमारी भयंकर भूल है। वे हमारे लिये प्राणनाशक होती हैं और जठराग्नि को बिल्कुल मन्द कर देती हैं और रोग-निवारक शक्ति को नष्ट कर देती हैं।

जिसे हम ज्वरादि अच्छा होना या इलाज कहते हैं, वह तो मृगतृष्णा की भांति होता है। वास्तव में टीका या दवा के जरिये बुखार का इलाज होने से भयंकर रोग दमा, मिरगी, पागलपन, मंदाग्नि, क्षय, कोढ़, नासूर आदि संसार में फैल रहे हैं।

लेखक अनेक बार परीक्षा कर चुका है। हमेशा यही अनुभव हुआ है कि दवा के गलत इलाज से सदा ही हानियां होती हैं और प्राकृतिक रीति से किसी भी हालत में कभी कोई हानि नहीं हुई। बुखार, मोतीझारा, चेचक को मिटाने में हम लोग कितना व्यर्थ परिश्रम करते हैं, कैसी भयंकर दवाइयां बेचारे गरीब रोगियों को पिलाते हैं और परिणाम में रोगी कितना घोर दुःख सहन करते हैं, कितने अकाल ही मर जाते हैं। यदि कोई अच्छे भी हुए तो सदा के अन्य भयंकर रोग शरीर में घर कर लेते हैं।

आज बुखार आते ही रोगी के सम्बन्धी चिंता के सागर में डूब जाते हैं और यह सोचते हैं कि अच्छा भी होगा या नहीं। वे दौड़कर डाक्टर महोदय को बुलाते हैं अथवा वैद्यराज या हकीम साहब को हाथ दिखाते हैं, फिर नुस्खे तजवीज होते हैं, शीशियां आती हैं, दवाइयां तैयार होती हैं और रोगी के शरीर में जबर्दस्ती ठोसी भी जाती हैं। यदि एक दवा ने लाभ न किया तो तुरन्त दूसरी बदली जाती है, दूसरी से लाभ न हुआ तो तीसरी बदली जाती है, उससे भी हालत बिगड़ी जान पड़ी तो दूसरे इलाजी को बुलाया जाता है, जो आकर कहता है तुमने यह क्या किया, बखार को बिगाड़ दिया, अब मैं क्या करूं ? खैर ! अब मैं कीमती मोती की खाक या बसंत मालती देता हूं इससे शायद कुछ फरक पड़ेगा-ओह ! कितना अंधकार है। स्वयं चिकित्सक महोदय को ही यकीन नहीं है कि दवा लाभ करेगी या हानि। हर एक वैद्य व हकीम दूसरे की दवा एवं तरीके को गलत बतलाने की कोशिश करता है, रोगी व उसके घर वाले चिंतित हो जाते हैं। अन्त में एक की राय से कस्तूरी दी जाती है और रोगी सदा के लिए आंखे मींच लेता है। घर वाले रोते हैं और सर्व शक्तिमान् परमात्मा पर लांछन लगाते हैं कि ईश्वर की मरजी ऐसी ही थी।

इसमें ईश्वर का क्या दोष है। दोष सब हमारा ही है, दोष हमारी

शिक्षा का ही है जिसमें हमें अपने शरीर की रक्षा करना ही नहीं सिखाया जाता। दोष हमारा है जो हम प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं और रोगी होने पर भी प्रकृति की शरण नहीं लेते।

यदि हम प्रकृति की ओर लौटेंगे, रोशनी-हवा-जल मिट्टी एवं स्वाभाविक आहार का उचित उपयोग करेंगे तो फिर ज्वर इतना न सतावेंगे और हो भी गये तो बच्चों के खेल की तरह फौरन ठीक हो जायेंगे।

ज्वर के कारण व चिकित्सा

उदाहरण १

'ल' नाम के लड़के को मोतीझारा हो गया था। माता ने चिट्ठी के जरिये मुझसे राय पूछी, मैंने लिखा कि बच्चे को अव्वल तो कमरे के अन्दर खिड़कियां खोलकर जितनी देर और जितनी दफा हो सके नंगा टहलाओ। इसके सिवा यह कि बच्चे को बुखार रहने तक कुछ भी खाने को न दिया जावे या अगर खिलाया जावे तो बहुत ही कम मात्रा में। और यह भी कि दूध या फल के सिवा और कोई चीज हरगिज न देवें। बच्चे को सात दिन में एक बार प्राकृतिक स्नान,(टब बाथ) भी कराया जावे। इस उपचार से बच्चे का मोतीझारा दो-तीन रोज में ही जाता रहा। माता ने खुद बिना किसी वैद्य, डाक्टर या हकीम की मदद के इलाज कर लिया, इससे माता को बड़ा अचम्भा हुआ कि मोतीझारा जैसा भयंकर रोग इतनी जल्दी मिट गया। उसने यह विचार किया कि शायद वह गलती पर न हो और यह कि शायद यह मामूली बुखार ही हो, परन्तु वह पहले लिख चुकी थी कि बच्चे की खाल पर सफेद दाने चमकते हैं जो खास मोतीझारा का लक्षण होता है।

हमारे सरल प्राकृतिक उपचारों से हम अक्सर प्रकृति-विरुद्ध इलाज करने वालों को अचम्भे में डाल सकते हैं। क्या दवाइयां देने

से ऐसी जल्दी रोग अच्छे हो सकते हैं ? इसके बाद माता और छोटा बच्चा जंगवर्न में मुझसे मिलने आये और मां ने कहा कि बुखार आने के बाद पहले से बच्चा अधिक प्रसन्न और नीरोग हो गया है। हम सभी ने जंगवर्न में उस बच्चे को अच्छी तरह देखा और उस प्रसन्न बदन, सुन्दर नीरोग बच्चे को देखकर हमें बड़ा ही आनन्द हुआ।

अगर माता प्रारम्भ से ही, जबकि बीमारी के निशान शुरू हुए और ज्वर आने लगा था, इसका इलाज करती तो मोतीझारा हो ही नहीं सकता था और कुछ ही घण्टों में बच्चा अच्छा हो सकता था—उस हालत में दूषित पदार्थ बजाय फूट निकलने के बड़ी आसानी से मल-मूत्र की राह बाहर फेंके जा सकते थे।

क्या ही अच्छा हो यदि माताएं यह समझ लें कि अपने बच्चों के, शिशु रत्नों के रोगों में डरने की कोई जरूरत नहीं है—यदि वे प्राकृतिक उपचारों को काम में लेने लग जायें—मैं सभी माताओं को विश्वास दिलाता हूं कि हमेशा ही बच्चों के रोग दूर करना बड़ा आसान है और हमेशा मौत से भी वे अपने पुत्रों को बचा सकती हैं—कोई मुश्किल बात नहीं है। अलबत्ता माताओं को चाहिए कि प्रकृति के अनुकूल जीवन व्यतीत करें, ताकि उनके पुत्र रत्न प्रिय बच्चों को कोई रोग पैदा ही न हो।

इन्फ्लुएंजा ज्वर

उदाहरण २

'अ' नाम के व्यक्ति को इन्फ्लुएंजा हो गया। वह बीमार, पीला व कमजोर दिखाई दे रहा था। उसे रोशनी और हवादार झोंपड़ी में बाग में रखा गया। वह झोंपड़ी चारों तरफ से खुली हुई थी, हालांकि मार्च का महीना था बड़ी ही सरदी थी। बारिश का भी मौसम था और उस समय बड़ी ही ठंडी व तेज हवा चल रही थी। कभी-कभी

रोगी को ऐसी सरदी में बीस व तीस मिनट तक रोशनी व हवा का स्नान दिया जाता था अर्थात् रोगी नंगा ही बिना कपड़ों के टहलाया जाता था और वह भी झोंपड़ी के बाहर खुली, तेज, ठंडी हवा में। कभी-कभी इच्छानुसार प्राकृतिक जल स्नान भी कराया जाता था। रोगी को मुश्किल से ही कोई चीज खाने को दी जाती थी।

कई घण्टों तक 'ए' उस रोशनी व हवा की झोंपड़ी में सुन्दर खजूर व अशोक के वृक्षों के नीचे लेटा रहा और इस प्रयोग से उसे भारी शान्ति व आराम मिला। दूषित मल-पदार्थ ढीले होने लगे, उसके मुंह व नाक से बहुत मात्रा में कफ, रींट आदि निकले और शीघ्र ही पसीना भी आ गया। केवल तीन दिन में इन्फ्लुएंजा जाता रहा।

इस भयंकर रोग से अच्छा होने के बाद उसे मालूम हुआ कि उसकी तन्दुरुस्ती पहले से बहुत अच्छी हो गई है। वह अति प्रसन्न हुआ और पहले की सुस्ती, मन्दाग्नि आदि सभी शिकायतें जाती रहीं। वह बराबर इलाज करा रहा है और अपार स्वास्थ्य व शांति लाभ कर रहा है।

क्या यह एक सरल, सस्ता और सुख का इलाज नहीं है?

आज इन्फ्लुएंजा आदि बुखारों में हम लोग कैसे-कैसे प्रकृति विरुद्ध भयंकर इलाज करते हैं, कितनी प्रकार की व्यर्थ हानिकारक दवाइयां खाते हैं, उसका कोई ठिकाना नहीं और फिर परिणामस्वरूप इस बुखार के बाद गलत इलाज की वजह से कितने ही प्राणी दुःख पाते हैं और अपने पीछे रोने के लिए गरीब विधवायें, अनाथ बच्चे व आश्रयहीन परिवार छोड़ जाते हैं।

लेकिन हानिकारक दवा खाकर जिन्दा रहने वाले व अच्छे हो जाने वाले रोगियों की अपेक्षा जो मर जाते हैं, वे अच्छे हैं, क्योंकि अस्थायी रोग के बजाय दवा खाने से उनके शरीर में सदा के लिए

भयंकर दीर्घ रोग (क्षय, आन्तरिक फोड़ा, अस्थमा आदि) घर कर लेते हैं और वे बेचारे सदा के लिए हीन-बुद्धि हो जाते हैं। बड़े कष्ट भोगते हैं जब तक कि फिर उनका सही इलाज न हो जाय। यह बात बिल्कुल गलत है कि केवल खास-खास ताकत वाले व बर्दाश्त का माद्दा रखने वाले ही ऐसी ठण्डी हवा वर्दाश्त कर सकते हैं—हवा सदा ही लाभदायक है और कभी भी किसी को हानि नहीं पहुंचाती—उल्टा कमजोर व दुबले-पतले लोगों को इस ठण्ड, रोशनी व हवा के स्नान से और भी ज्यादा फायदा होगा तथा बल प्राप्त होगा।

परन्तु चाहे स्वयं वायु देवता भी देह धारण करके आवें और मनुष्यों को यह उपदेश दें कि हवा खासकर ठण्डी तेज हवा हर प्रकार के बुखार व सभी रोगों में बड़ी लाभदायक है और कभी भी हानि न करेगी, तो भी आजकल के भूले हुए पथभ्रष्ट मनुष्य विश्वास न करेंगे, क्योंकि बचपन से ही उन्हें ऐसी वाहियात शिक्षा दी जाती है।

जिस किसी के पास रोशनी व हवा की झोंपड़ी न हो या हवा की जगह बाग-बगीचा न हो, वह हर प्रकार के बुखार में व अन्य सभी रोगों में अपनें कमरे की सभी खिड़कियां खोल सकता है और जाड़े, गरमी, बरसात सदा ही वह नग्न-स्नान खुशी से कर सकता है।

तन्दुरुस्त आदमी को हवा की भारी जरूरत है। आज ज्वरादि रोगों में हम भूत की तरह हवा से डरते हैं। यह कितना भयंकर व नाशकारी अन्धविश्वास है। इसके लिए मनुष्यों को सदा ही भारी हानि उठानी पड़ती है।

चेचक, शीतला, लालबुखार आदि बच्चों के रोगों में उन्हें बन्द कमरों में परदे देकर रखा जाता है, सभी खिड़कियां बन्द कर दी जाती हैं, ताकि रोशनी व हवा छू तक न सके, परन्तु इस प्रकार बेचारे बच्चों का जीवन नष्ट कर दिया जाता है (अंधापन, बहरापन हीनबुद्धि आदि इसके परिणाम होते हैं) या छोटा शिशु रत्न अकाल ही मौत के मुंह में चला जाता है और ठंडी धरती में सदा के लिए

सो जाता है। ऐसा जान पड़ता है कि भगवान की इच्छा के विरुद्ध खिलने से पहले ही यह सुन्दर कलियां तोड़ डाली गईं।

चेचक

मैं एक ऐसे बच्चे की दास्तान बताता हूं, जिसको चेचक की बीमारी में रोशनी और हवा का स्नान दिया गया और वह तीसरे ही दिन ठण्डी और तेज हवा में बाहर चला गया। उसके कमरे की खिड़कियां सदा खुली रखी जाती थीं। उसके माता-पिता की इस उद्‌दंडता व जिद्द पर सभी सम्बन्धी, दोस्त, पड़ौसी बड़े नाराज हुए और एक हकीम साहब ने फरमाया कि इस लापरवाही का नतीजा बड़ा ही खराब होगा। हालांकि, कई साल हो गए, कोई बात नहीं हुई। वह बच्चा स्वाभाविक जीवन व्यतीत कर रहा है और बड़ी जल्द चन्द्रमा की भांति बढ़ रहा है। उसे चेचक निकले कई साल हो चुके हैं और वह अपने माता-पिता का खिलौना है। बच्चे ऐसे इलाज से कितने जल्दी ठीक होते हैं।

अन्त में कहूंगा कि यदि आपको बुखार हो गया है तो चिन्ता करने की कोई जरूरत नहीं है। ऊपर लिखे उपायों से ९९ फी सदी रोगी ठीक होंगे—मृत्यु हरगिज न आवेगी—फिर इतना शोक न उठाना पड़ेगा। अगर बुखार हो गया है तो थर्मामीटर लगाकर डिगरी देखने की क्या जरूरत है—यह गरमी का बढ़ना-घटना प्रकृति का खेल है और अन्दर के मल-पदार्थ के हलके व जोर के संघर्षण पर निर्भर होता है। बुखार में रबड़ की नली लगाकर सीने की धड़कन देखने व परीक्षा की क्या जरूरत है। यह सब आडम्बर है, केवल हमें संशय में डालने वाली बातें हैं, अन्दर की बातें कौन जान सकता है।

बुखार में वैद्यराज या हकीम साहब को नाड़ी दिखाने की क्या जरूरत है। कभी भी हमें सच्चे लाभ की आशा नाड़ी-ज्ञान द्वारा

नहीं हो सकती है, केवल प्रकृति के अनुकूल इलाज करना चाहिए। हमें फिर वात पित्त, कफ के भेद जानने की और रोगों के भिन्न-भिन्न नाम रखने की कोई जरूरत नहीं रहेगी, जिससे अक्सर भूलें होती हैं। फिर हमें कुनाइन, इन्जेक्शन नं० ४ आदि अंग्रेजी दवाइयों की व क्वाथ, पुड़िया, धातु आदि देशी दवाइयों एवं तर-गरम यूनानी दवाइयों व होमियोपैथिक गोलियों की भी जरूरत नहीं रहेगी। न टीका दिलाने की जरूरत रहेगी जो केवल हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले और अक्सर मृत्यु करने वाले उपाय हैं। फिर हमें अपने प्रिय सम्बन्धियों को अकाल ही मरते न देखना होगा।

केवल प्रकृति को समझिये, प्रकृति के उपचारों को काम में लीजिए और रोगों से मुक्त होइए। ईश्वर से प्रार्थना है कि इस महान उद्देश्य का सब लोग आदर करें और खुद आजमा कर देखें कि मेरा लिखना कहां तक सही है।

ध्यान रखने योग्य बातें

यह बात ध्यान में रखने की है कि लगभग हर एक मनुष्य के शरीर में कम या अधिक मात्रा में मैल (विजातीय द्रव्य) भरा रहता है जो प्रकृति विरुद्ध आहार के कारण इकट्ठा होता रहता है। शरीर उस मैल (दूषित पदार्थों) को बलपूर्वक फेंकता रहता है। जब मल अत्यधिक वेग से फेंका जाय तो ज्वर पैदा होता है। ज्वरों में शरीर के अन्दर अत्यधिक गरमी पैदा होती है जो मल-पदार्थों के आन्दोलन व रक्त कणों के एक-दूसरे से संघर्षण होने से उत्पन्न होती है। यह गरमी खासतौर से पेट में पैदा होती है जो रोग के रहने की खास जगह है। जब शरीर तेज बीमारियों में अर्थात् बुखारों में मल-पदार्थों को वेग से फेंकता है तो गरमी बड़ी ही अधिक तेजी से पहुंचकर ज्वर का भयङ्कर रूप धारण कर लेती है।

नोट—लेखक हर समय अपने लेखों के विषय में शंका समाधान या उत्तर देने को तैयार है।

प्राकृतिक स्नान—टब बाथ से यह बढ़ी हुई गरमी बहुत ही घटाई जा सकती है। बुखार में ज्यों ही पानी—खासकर ठंडा पानी—पेट को छूता है तो रोगी को भारी शान्ति और आराम मिलता है और साथ ही जठराग्नि प्रबल होकर मल-पदार्थ अधिक आसानी से बाहर फेंके जाते हैं और रोगी बहुत जल्द अच्छा हो जाता है।

इसलिये मियादी बुखार, मलेरिया, निमोनिया, मोतीझारा, इकतरा, हैजे व प्लेग में रोगी को (उसकी इच्छानुसार) यह प्राकृतिक स्नान अवश्य कराना चाहिए और फिर पसीना लिवाना चाहिए। पसीना या तो धूप में रखकर लेना चाहिए या बिस्तर में ही गरम कपड़े उढ़ाकर ले लेना चाहिए। रक्तहीन या कमजोर पुरुषों को जाड़े में अधिक ठंडे जल का स्नान नहीं देना चाहिए।

यदि रोग के आरम्भ में ही प्राकृतिक चिकित्सा की जावे तो आश्चर्यजनक लाभ होंगे। कभी खतरा न होगा, परन्तु यदि हम आखिरी समय में इलाज करेंगे (जबकि रोगी मरणासन्न हो जाता है) तो ऐसी हालत में अच्छा होने की कोई आशा नहीं रहती।

बहुत-से आदमी कहते हैं बुखार में बड़ी कमजोरी आ जाती है, भूख बन्द हो जाती है। इससे वे भूख लगने व ताकत आने की दवा लेते हैं, परन्तु मेरी समझ में तो यहां भी हम लोग भारी भूल करते हैं। अव्वल तो कमजोरी थोड़े ही दिन रहती है, बाद में स्वयं ही ताकत आ जाती है। दूसरे दवा खाने से ताकत हरगिज नहीं आ सकती उल्टी रही-सही ताक़त भी जाती रहती है। मेवा, दूध, फल आदि खाने से श्रेष्ठ बल प्राप्त हो सकता है। भूख इसलिए बन्द होती है कि प्रकृति उस समय मल-पदार्थ को पचाने में लगी रहती है। इसलिए हमें प्राकृतिक स्नान, नग्न स्नान, पेट पर मिट्टी की पट्टी, उपवास, स्वाभाविक आहार, पृथ्वी की शक्ति से प्रकृति की सहायता करनी चाहिए, ताकि वह शीघ्र बहुत काल के जमे हुए मल-पदार्थों को शरीर से बाहर फेंक दे और शरीर को नीरोग व निर्मल बना दे।

यदि हम ऐसा न करके प्रकृति विरुद्ध हानिकर दवाइयां, चूर्ण आदि अपने शरीर में पहुंचावेंगे तो प्रकृति (कुदरत) के काम में बाधा पहुंचेगी। सारे शरीर की नसों में से जो मैल इकट्ठा होकर पेट से आ गया था, वापस नसों में चला जायगा। खराबी अन्दर ही रह जायगी। जितने दवा का असर रहेगा, कुछ भूख ज्यादा लगेगी। हाजमा तेज होता जान पड़ेगा, मगर जल्दी ही हाजमा पहले से भी ज्यादा खराब हो जायगा, अनेक रोग घर कर लेंगे।

ज्वर के कुछ अनुभव सिद्ध उदाहरण

उदाहरण ३

'च' नाम के बच्चे को तीव्र ज्वर हो गया। बच्चा बुखार की गर्मी से बहकने लगा। ऐसा मालूम पड़ने लगा मानो ज्वर मोतीझारा या चेचक का रूप धारण कर लेगा। बच्चे को तुरन्त रोशनी व हवादार कमरे में रखा गया। खिड़की के सहारे उसकी चारपाई बिछाकर सुलाया गया। बच्चे के शरीर पर बड़ी तेज ठण्डी हवा लग रही थी। बच्चे को कठिन सिर पीड़ा थी। सिर पीड़ा मिटाने के अनेक प्रयत्न किये गए पर पीड़ा न मिटी। अन्त में अचूक, रामबाण, सस्ती दवा—गीली चिकनी मिट्टी का लेप—सिर पर किया गया। शीघ्र सिर का दर्द मिट गया।

बीमार के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी बांधी गई। कपड़े खोल दिये गए, ताकि तेज व ठण्डी हवा रोगी के शरीर पर खूब अच्छी तरह लग सके। बच्चे को नींद आ गई। बच्चा रात भर सुख से सोया। सुबह तक बुखार बिल्कुल उतर गया। मल-मूत्र खूब खुलकर हुआ। बच्चा रात भर में अच्छा हो गया।

आज ऐसे कितने लोग हैं जो ऐसी सीधी-साधी प्राकृतिक चिकित्सा करते हैं। जो बुखार बहुत दिनों तक परेशान करता है, अनेक औष-

धियां जिसको मिटाने में असमर्थ होती हैं, जिस बुखार में कितने सदा के लिए सो जाते हैं, वही बुखार प्राकृतिक उपचारों से कितनी आसानी से, बिना कुछ खर्च किये कैसी जल्दी अच्छा हो जाता है। सच पूछिये तो आजकल हम लोगों की दशा इस विषय में बहुत गिरी हुई है।

उदाहरण ४

'छ' नामक स्त्री को कठिन ज्वर हो गया। दो-तीन दिन के उपवास से ज्वर जाता रहा। मूर्ख घर वालों ने एक अनाड़ी हकीम साहब को नब्ज दिखाई। हकीम साहब ने उक्त महिला को अपनी दवा की पुड़िया दी। खुशी-खुशी, भूले हुए रिश्तेदारों ने पुड़िया रोगी को दे दी। रोगी ने भी ले ली। लेकिन खेद! वह पुड़िया खाकर उक्त महिला आठ-दस रोज के बाद सदा के लिए सो गई। वाह रे अंधविश्वास! वाह रे इलाज! बलिहारी है। न जाने कितने भोले प्राणी आज ऐसे लोगों द्वारा ठगे जाकर धन व प्राण नष्ट कर रहे हैं। और भी अधिक खेद तो इस बात का है कि हम लोग इस बात की कोशिश भी नहीं करते कि हमारे प्रिय रोगी को क्या चीज खिलाई जा रही है? हमारी हालत ऊंट व भेड़ों से भी बदतर है। बिना सोचे, बिना विचारे जो भी दवा हमें दी जाय हम फौरन उसे अपने लिए हितकर समझकर पेट में डाल लेंगे—चाहे उससे तत्काल हमारे प्राण ही क्यों न चले जाएं। जितनी ज्यादा कीमतीदवा वताई जावेगी उतनी ही अधिक गुणकारी हम उसे समझेंगे—और यदि वह दवा किसी हाथ की लिखी पुरानी पुस्तक में है तो हम उसको और भी अधिक महत्व देंगे।

परन्तु आज किसी को दवा के इलाज की हानियां बताई जाती हैं और प्रकृति के उपचारों पानी, हवा, रोशनी, मिट्टी, स्वाभाविक आहार, उपवास आदि की राय दी जाती है तो उल्टा मजाक उड़ाया जाता है। तभी तो बुखारों में इतने लोग मर जाते हैं। तभी घर में एक शख्स को बुखार आते ही उसके सारे घर वाले उससे अधिक बीमार हो जाते हैं। कभी-कभी कठिन बुखारों में मोतीझारा,

चेचक, निमोनिया, मलेरिया आदि में तो रोगी के कष्ट पाने के अति-रिक्त अधिक खर्चा होने के कारण घर वाले सदा के लिए दुःखी हो जाते हैं।

उदाहरण ५

१—'क' नाम के व्यक्ति को बुखार हुआ। रोगी अचेत हो गया। ज्वर तेज था, झूठे स्नेह के वश घर वालों ने बजाय खुली हवा के रोगी को कमरे में बन्द रखा। दोहरे पर्दे लगाये गए। कपड़ों से भी खूब ढक दिया गया। अनेक प्रकार के क्वाथ, पुड़िया आदि दिए जाते थे।

लेकिन ज्वर बढ़ता ही गया। अनेक कीमती दवाइयां, स्वर्ण-भस्म, मौक्तिक भस्म, बसंतमालती आदि बदल-बदलकर भिन्न-भिन्न अनु-पान के साथ दिये गए, पर व्यर्थ। बड़ी ही चतुराई व होशियारी से चतुर वैद्यों का इलाज हो रहा था। पानी भी औटाकर ठण्डा करके दिया जाता था, अनेक दान-पुण्य किये गए। ज्योतिषी को ग्रह दिखाए, झाड़ा-फूंकी की गई, दिन में ४ मर्तबा थर्मामीटर द्वारा रोगी के तापमान की परीक्षा होती थी, परन्तु थोड़े समय में ही इस प्रकृति विरुद्ध चिकित्सा के कारण बलवान प्रकृति से हारकर रोगी सदा के लिए चल बसा। सभी कहते थे ईश्वर की मरजी ही ऐसी थी। अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि हम दयालु नारायण जी को दोष लगाते हैं।

हम यही नहीं समझते कि हमनें अपने हाथों बेचारे रोगी को मार दिया। ईश्वर को दोष लगाना वृथा है। सच तो यह है कि ईश्वर के (प्रकृति) के बनाये हुए नियमों को हम अनादर से ठुकरा रहे हैं, उदा-हरणार्थ—ईश्वर ने हमें नग्न उत्पन्न किया है, पर हर एक क्षण के लिए भी शरीर को नग्न नहीं रहने देते। रोगों में तो हवा से भूत की तरह डरते हैं, हालांकि हवा तन्दुरुस्ती की हालत में व पर एक रोग में शरीर को कायम रखने के लिए निहायत जरूरी है और एक क्षण

भी शरीर को हवा से दूर रखना या कपड़ों से ढकना भारी हानि पहुंचाता है। रोगों में तो अक्सर अधिक कपड़े पहनने से व बन्द मकान में रहने से रोगी अकाल ही मारे जाते हैं, पर हम लोग ईश्वर की (प्रकृति की) आज्ञा कहां मानते हैं। हम तो अपनी मिथ्या बुद्धि से काम लेते हैं।

इसके सिवा ईश्वर ने हमारे आहार के लिए अमृततुल्य मेवा, फल व दूध उत्पन्न किये हैं जिन्हें खाकर हम नीरोग, सुन्दर, दीर्घायु एवं बलवान् हो सकते हैं, अन्यथा नहीं। पर हम तो अमृततुल्य जीवन-दायक फलों को ठुकराकर हानिकारक जहरीली दवा पिलाते हैं और फिर यह आशा करते हैं कि रोगी उससे अच्छा हो जावेगा। ऐसे ही अनेक प्राकृतिक नियमों की हम अवहेलना करते हैं। पर क्या कड़वे नीम को चीनी के रस से सींचने से वह मीठा हो सकता है? क्या बबूल का दरख्त लगाकर आम खाये जा सकते हैं? कभी नहीं। जब तक मानव-जाति फिर प्रकृति की ओर न लौटेगी तब तक लाख उपाय करने पर भी कभी स्वास्थ्य, सौन्दर्य, बल, दीर्घायु प्राप्त हो ही नहीं सकते—चाहे लाखों प्रकार की औषधियों का या उपचारों का आविष्कार क्यों न हो जाय।

२—'न' नाम के बच्चे को कठिन ज्वर हो गया। ज्वर में कब्ज भी हो गया। हकीम साहब को इलाज के लिए बुलाया गया। उन्होंने बच्चे के भले की दृष्टि से बुखार में जुलाब देने की राय दे दी। बालक के माता-पिता ने अपने हाथों से बच्चे को चढ़ी बुखार में बच्चे की इच्छा के विरुद्ध जबरदस्ती जुलाब दे दिया। रात्रि में ही बच्चे का रोग भयंकर होकर बच्चा पीड़ा भोगता हुआ चल बसा। माता-पिता ने अपने हाथों से अज्ञानवश शिशुरत्न को खो दिया। हम लोग रोगों में कैसी भूल करते हैं, इलाज करने वाले कैसी लापरवाही से काम लेते हैं, प्रकृति के कार्यों में हम कैसे बाधक बनते हैं। फिर कैसी हानियां उठाते हैं।

इसके विरुद्ध 'द' नाम के बालक को बुखार हुआ। ज्वर बड़े ज़ोर का था। जाड़े का मौसम था। बच्चे के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी बांधी गई। बच्चे को पचकर दस्त हुआ, पेट साफ हो गया। दूसरे दिन ज्वर कम हो गया। तीसरे दिन ज्वर जाता रहा। बच्चा तन्दुरुस्त हो गया। प्राकृतिक उपचारों से ज्वर आदि रोग कितने जल्दी ठीक होते हैं और प्रकृति विरुद्ध दवा आदि से रोग कैसे बढ़ते हैं—यह इन उदाहरणों से साफ मालूम हो जायगा।

पालने योग्य

ज्वर में साधारण नियम

१—बुखार के बीमार की सेवा उससे सच्चा प्रेम रखने वाले से करानी चाहिए। वह अपने प्रेम से रोगी को जल्द अच्छा कर देगा। रोगी से जो नफरत करे या कंजूस हो—ऐसे मनुष्य को बुखार वाले रोगी के पास भी न फटकने देना चाहिए। इससे भारी हानि हो सकती है।

२—ज्वर रोगी के लिए सबसे बढ़िया जगह तो जंगल है। वह न मिले तो बाग-बगीचा है। वह भी न मिले तो हवादार कमरा होना चाहिए जहां धूप व हवा खूब आ सके। कमरे की खिड़कियां व दरवाजे हर मौसम में खुले रहने चाहिए।

३—ज्वर के रोगी का श्रेष्ठ बिछौना तो पृथ्वी माता है, मगर वह न मिले तो साधारण अच्छी खाट या पलंग पर सफेद चादर बिछाकर सुलाना चाहिए। कुछ फूल भी पास रहने ठीक हैं।

प्लेग के विषय में

१—अगर ज्वर प्लेग हो तो पेट व गिल्टी पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। पट्टी घण्टे या दो घण्टे के अन्तर से

बदल देना चाहिए। इससे गिल्टी फूट जायगी या बैठ जायगी। गीली मिट्टी से मल-मूत्र भी खूब खुलकर होगा। बुखार भी दूर होगा।

२—प्लेग की गिल्टी को हरगिज गरम चीज से सेंकना या दागना नहीं चाहिए और चिरवाना भी नहीं चाहिए। गीली मिट्टी बड़ी आसानी से उसे ठीक कर देगी।

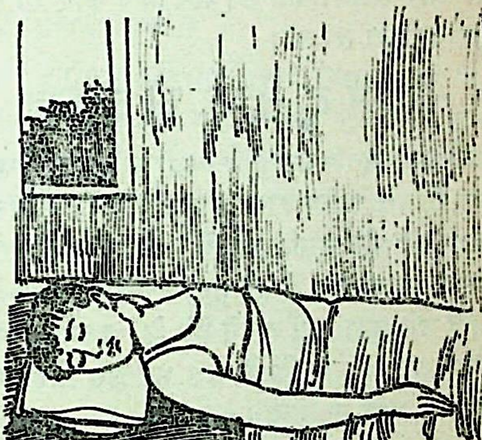
३—टीका लगाना या इन्जेक्शन दिलाना—दोनों ही बातें एक दम छोड़ दी जानी चाहिए। यह प्रयोग चाहे आज लोगों की नजरों में कैसा ही लाभप्रद दिखाई दे—पर परिणाम सदा ही अत्यन्त घातक होता है। शरीर की जठराग्नि व रोग-निवारक शक्ति इनसे सर्वथा नष्ट हो जाती है।

४—बेचारे गरीब चूहों को प्लेग-निवारण के लिए मारना पाप है। चूहे प्लेग के कारण नहीं होते। प्लेग भी हमारे प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार से होता है और प्रकृति के उपचारों से ही मिट सकता है, पर यह कसूर सब हमारे मिथ्या ज्ञान का है।

मलेरिया के विषय में

१—मलेरिया बुखार भी आंतों में मल के जमा रहने व रक्त-दूषित होने आदि स्वभाव विरुद्ध बातों से होता है, परन्तु आज हम लोग सारा कसूर बेचारे गरीब मच्छरों के सिर मढ़ते हैं। मानों ईश्वर ने हमें रोगी बनाने को ही मच्छर पैदा किये हैं। यह बात तो हो सकती है कि कूड़ा-करकट व सड़े-गले पदार्थ, जल या दलदल से ये पैदा होते हैं। इसलिए इन कारणों को दूर कर देना बहुत जरूरी है, पर हमें अपने शरीर के अन्दर मौजूद रहने वाले मल-पदार्थों को दूर करने की कोई चिन्ता ही नहीं है। हम यह समझते ही नहीं कि मलेरिया, प्लेग, चेचक आदि सभी संक्रामक रोग हमारे ही प्रकृति विरुद्ध जीवन के परिणाम स्वरूप पैदा होते हैं।

२—इसका इलाज भी वही है जो अन्य ज्वरों का। कुनैन आदि भयंकर दवा हरगिज सेवन नहीं करना चाहिए। यह रोग भी पेट पर चिकनी, गीली मिट्टी बांधनें, उपवास, रोशनी, हवा, धूप के स्नान व स्वाभाविक आहार से दूर हो सकता है।



९२

३—मगर इसके लिए कितनी फिजूल दौड़-धूप हम करते हैं। मलेरिया पिल, कुनाइन, धातु दवाइयां, क्वाथ आदि कितनी निरर्थक औषधियां सेवन करते हैं और इतनी दवाइयां रहने पर भी कितने लोग मामूली बुखार में बेमौत मर जाते हैं और अगर वे जाहिरा तौर पर अच्छे हो गए तो दमा, उदर रोग, क्षय आदि भयंकर रोग आ घेरते हैं। क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग प्रकृति के अचूक उपवासों से काम लेने लग जायें, जिसमें न कुछ सीखने की जरूरत है न कुछ खर्च होता है और जो हर एक मनुष्य बिना खतरे के आसानी से काम में ले सकता है। फिर हमें मलेरिया से डरने की जरूरत नहीं है। प्रकृति के उपचारों से कौन से रोग ऐसे हैं जो मिट नहीं सकते।

ज्वरों में हमारी घातक भूलें

केवल उपवास द्वारा ही कठिन-से-कठिन ज्वर दूर हो सकते हैं। इसी तरह केवल प्राकृतिक स्नान, रोशनी व हवा के स्नान से, मिट्टी व स्वाभाविक आहार से निस्सन्देह हर प्रकार के ज्वर दूर हो सकते हैं। यदि सारे स्वाभाविक उपचार किये जाएं तो ऐसा कौन-सा ज्वर है जो दूर नहीं हो सकता।

रिटर्न टू नेचर से उद्धृत

यह कहानी बड़ी मनोरंजक है। किसी पड़ोस के मकान में एक बेचारे मोतीझारे वाले गरीब रोगी को ब्रांडी आदि नाशकारी भयंकर दवा दी जा रही थी और रोगी हवा में जाने के लिए भरसक कोशिश कर रहा था मगर अन्धकार में पड़े हुए, औषधि-विज्ञान के भूत से ग्रसित घर वाले उसे हवा नहीं लगने देते थे। इतना ही नहीं; बल्कि पहरेदार मुकर्रर कर दिए थे कि वे रात भर उस रोगी को ढके रहें जिससे वह हवा में भाग न जाय।

कमरे के बाहर सांय-सांय करती हुई ठण्डी हवा चल रही थी और रोगी के शरीर तक पहुंचने की कोशिश कर रही थी। मानो प्रकृति देवी अपने प्रिय रोगी को जीवन-दायक ठण्डी हवा द्वारा अच्छा करना चाहती थी, पर मूर्ख अज्ञानी लोगों का ध्यान ऐसी बातों की तरफ क्यों जाने लगा। अन्त में प्रकृति नें क्रुद्ध होकर बड़ी ही गरजना के साथ उस घर पर बिजली गिरा दी। हर एक वस्तु प्रज्जवलित हो उठी।

लोग अपनी नींद से चौंक उठे और घबराकर बाहर भागे। रोगी भी नंगा ही बाहर भाग गया। घण्टियां बज रही थीं, रोग ग्रसित लोग इधर-उधर अपनी-अपनी चीजों को संभालने लगे। कोई कपड़े ढूंढता था, कोई बरतन, सब घबराकर इधर-उधर भाग रहे थे।

बाहर की ठण्डी हवा लगने से जब उनके गरम दिमाग कुछ ठिकाने पर आये तो उन्हें रोगी मनुष्यों की सुध आई और यह विश्वास करके कि वे मर गये होंगे उनके मृत शरीरों को ढूंढने लगे।

परन्तु आश्चर्य ! रोगी भले-चंगे हो गए थे या बुखार बिल्कुल उतर गया था और वे उसी समय से खूब भले-चंगे होने लगे, सबको बड़ा ही ताज्जुब हुआ।

यह कहानी हरगिज अतिश्योक्ति न समझी जावे। लेखक अनेक बार स्वयं ऐसी अनेक बातें प्रत्यक्ष अनुभव कर चुका है। कठिन से कठिन मोतीझारा आदि में रोगियो को ठण्डी से ठण्डी तेज हवा में रखा गया है और बुखार बिल्कुल उतर कर रोगी ठीक गये हैं।

अलवत्ता खाने को कुछ नहीं दिया गया था, केवल ताजा जल इच्छानुसार दिया जाता था। मनुष्यों में बुखार इतना तेज हो जाने व मृत्यु होने का कारण यही है कि अन्दर की गरमी शरीर के छिद्रों में खाल में होकर बराबर बाहर नहीं निकल पाती और बहुत ठण्डी हवा के द्वारा उसे कम नहीं किया जाता जैसा कि नंगे रहने वाले जानवर करते हैं। इसलिए हर एक विचारशील प्राकृतिक चिकित्सक को चाहिए कि जब कभी बुखार वाले रोगी के इलाज के लिए उसे बुलाया जावे तो उसके कपड़े अवश्य उतरवा दे और मोटे बिछौने पर से हटाकर हल्के बिछौने पर सुला दे और फिर उसे बाहर खुली हवा में या ऐसा न हो सके तो कमरे के अन्दर की सब खिड़कियां खोलकर कम से कम पन्द्रह-बीस मिनट जाड़े में व एक-दो घण्टे गरमी में नंगा टहलावे या नंगा लेटा रहने दे—चाहे मौसम कैसा ही ठण्डा क्यों न हो।

इसके बाद धूप में या गरम कपड़ों में लपेटकर पसीना जरूर लाया जावे। पर आज कितने लोग ऐसे प्रयोग करते हैं। आज अनेक भंयकर मृत्युकारक दवाइयां, ब्रांडी, कुनाइन, धातु, क्वाथ, यूनानी दवाइयां, इन्जेक्शन आदि बुखारों में दी जाती हैं और सबसे बड़ा

आश्चर्य तो यह है कि इन औषधियों से नित्य ही हम अपने प्रिय रोगियों को अकाल ही मरते देख रहे हैं। पर फिर भी उसी नाशकारी मार्ग पर चल रहे हैं। आजकल अनेक औषधालय, दवाखाने, अस्पताल जन-साधारण के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाने की दृष्टि से खोले जा रहे हैं। अनेक प्रकार की यूनानी,देशी,डाक्टरी दवाइयां बहुत धन खर्च करके बड़े परिश्रम से चतुर वैद्यों द्वारा तैयार कराई जाकर बाकायदा चिट लगाकर रक्खी जाती हैं। सनद या डिगरी हासिल किये हुए लोग इलाज के लिए उनमें रखे जाते हैं। पर खेद है कि बजाय लाभ के दिनों-दिन रोग बढ़ते जाते हैं। लोगों की आंखें इस ओर से बन्द हैं,क्योंकि वैज्ञानिक लोग रोज-रोज नई तरह की तरकीबें रोग हटाने की निकाल रहे हैं। वे प्रकृति पर विजय प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। पर क्या कभी मनुष्य प्रकृति पर विजय प्राप्त कर सकता है ? क्या कभी प्रकृति पथ से भ्रष्ट होकर हम सुखी हो सकते हैं ? कभी नहीं ! एक कवि ने सच कहा है कि "यदि आज समस्त संसार की औषधियों को इकट्ठा करके समुद्र में फेंक दिया जाय तो मानव-जाति को कोई हानि न होगी, केवल निर्दोष समुद्र के प्राणी उनके जहर से मारे जायेंगे।" बहुत-से नए-नए रोग तो केवल दवाखाने से ही पैदा होते जा रहे हैं। ईश्वर करे फिर हम लोगों की आंखें खुल जायें और प्रकृति की ओर यथाशक्ति लौटकर सभी सुखी व निरोग बनें।

यदि रोजाना के भोजन में हम अनेक गरिष्ठ हानिकर पदार्थ, हलवा-पूरी, मिठाइयां, मसाले आदि खाना छोड़ दें और उनके स्थान पर जीवन व आरोग्यवर्धक, अमृततुल्य स्वाभाविक भोजन पदार्थ, मेवे, हर प्रकार के फल, दूध व हरे शाकआदि खाना शुरू कर दें तो फिर इतने भयंकर रोग बुखार, चेचक, मोतीझारा, प्लेग, निमोनिया आदि का नामोनिशान भी न रहेगा, क्योंकि प्रकृति विरुद्ध भोजन के कारण ही अजीर्ण, रक्त विकार आदि अनेक रोग व ज्वरादि पैदा होते हैं।

एक बार फिर प्रकृति की ओर लौटिए। अपने रोगियों को, खासकर ज्वरादि से पीड़ित मनुष्यों को, गंदे, सड़े, गरम, जहरीली हवा से भरे हुए कमरों से बाहर लाइए। उन्हें बाहर खुली हवा जंगल, बाग-बगीचे या मैदान में रखिए जहां जीवनदायक रोग-निवारक हवा शीघ्र ही उनकी ज्वरादि पीड़ायें दूर कर देगी। फिर उन्हें आंतरिक दाह, वेदना आदि सहन न करने पड़ेंगे।

प्रकृति के उद्देश्यों को समझ लेने के बाद हमारे रोगों में होने वाली मौतें, अनेक प्रकार की पीड़ायें, यातनायें, हकीम, वैद्य व डाक्टरों की गुलामी, अपने सम्बधियों की चिंता आदि सभी दूर होंगे।

हमारा देश गरीब है। आज हम लोगों को पेट भर भोजन नहीं मिलता। जिन लोगों के पास पैसा नहीं है, वे रोगों में बड़े ही परेशान होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा हर एक गरीब-अमीर सबके लिए एक समान है, इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता।

आज हमारे देशवासी अपार धन व्यय करके चिकित्सा शास्त्र का अध्ययन करने दूर समुद्र पार देशों में जा रहे हैं और वहां से डिग्री हासिल करके आते हैं। कोई खासतौर पर आंखों का इलाज सीखते हैं, कोई नाक व कान का इलाज सीखकर आते हैं, फिर बड़े-बड़े अस्पताल, चिकित्सालय, सेंनीटोरियम, आदि खोले जाते हैं। बाकायदा आपरेशन रूम, ड्रैसिंग रूम, नर्सिग हाउस आदि स्थापित किए जाते हैं और उनमें लाखों-करोड़ों रुपया खर्च भी होता है।

परन्तु खेद है कि ज्यों-ज्यों अस्पताल बढ़ रहे, हैं नई-नई बीमारियां पैदा हो रही हैं। आज प्लेग फैल रहा है तो कल हैजा, परसों गरदन तोड़ बुखार फैल रहा है तो बाद में चेचक। क्या हम लोग अपने प्रकृति विरुद्ध आविष्कारों द्वारा इन भयंकर रोगों का फैलना रोक

सकते हैं ? हरगिज नहीं। जब हम दवा आदि से उनके कारण को रोक नहीं सकते तो उनको चिकित्सा में कैसे सफल हो सकते हैं।

जिस प्रकार भगवान की भक्ति से विमुख होकर जीवों को कभी सुख नहीं मिल सकता, उसी प्रकार प्रकृति से स्वाभाविक जीवन से दूर जाकर हम कभी नीरोग दीर्घायु नहीं हो सकते। बाहर गांवों या जंगलों में ये बीमारियां देखने को भी नहीं मिलतीं, मगर लगभग हर एक शहर में कोई न कोई रोग का आक्रमण होता ही रहता है। मगर आज हम एक दम प्रकृति को नहीं लौट सकते न एक दम हमारी पुरानी सदियों से पड़ी हुई स्वभाव विरुद्ध आदतें ही मिट सकती हैं। केवल धीरे-धीरे हम प्रकृति की ओर लौट सकते हैं।

ज्वर का पहला लक्षण होते ही रोगी को, जैसा पहले कह चुका हूं, साफ हवा में रखिए, पानी के सिवा खाने को कुछ न दीजिए—जब तक बुखार न उतर जाय। बुखार उतरने के बाद कुछ दिन दूध व फल दीजिए, फिर रूखी रोटी व दाल धीरे-धीरे दीजिए।

बुखारों में शरबत आदि हरगिज न पिलाया जावे, इससे खतरा हो सकता है। इन्जेक्शन की नई प्रथा का तो मैं घोर विरोध करूंगा। ज्वरों में इसका उपयोग करने से वेचारा गरीब रोगी भारी अन्दर की पीड़ायें भोगता है। बहुत दुख पाता है। कभी-कभी मौत भी हो जाती है और अगर इन्जेक्शन के जहर ने बुखार को दबा दिया तो उसके बजाय खून खराबी, दवा, मन्दाग्नि, शिर की पीड़ा, जलन आदि भयंकर रोग पैदा हो जायेंगे। हम लोग प्रकृति पथ से हटकर कितने दुख उठा रहे हैं।

ज्वर आते ही पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी वांधिए। पट्टी बदलते रहिए। इससे दस्त साफ होकर पेट की खराबी दूर होगी, बुखार उतर जायेगा, औटाया पानी, अरण्डी का तेल, काढ़ा आदि देने की जरूरत नहीं है। इनसे भारी हानि होती है। हर एक ज्वर

में रोशनी व हवा का स्नान अवश्य कराया जावे। यदि सिर दुखे तो सिर पर मिट्टी की पट्टी बांधी जावे।

अन्त में चिकित्सा करने वालों से मेरी प्रार्थना है कि वे मेरे इस तुच्छ लेख को पक्षपात रहित होकर पढ़ें और अपने रोगियों पर उसकी परीक्षा करके देखें। उन्हें शीघ्र मालूम होने लगेगा कि वास्तव में हम लोग ज्वरादि रोगों में कैसी भूलें करते हैं। उन्हें चाहिए कि रोग परीक्षा को प्रकृति विरुद्ध अहितकर समझकर छोड़ दें। अक्सर बेचारे रोगी परीक्षा की प्रतीक्षा के कारण बहुत ही दुखी रहते हैं। अधिकांश परीक्षायें गलत होती हैं और इसीलिए उनका इलाज भी गलत किया जाता है।

मैं एक ऐसे रोगी को जानता हूं जिसने अपने रोग की परीक्षा अनेक धुरन्धर वैद्यों,हकीमों, डाक्टरों आदि से व एक्सरे द्वारा कराई। बहुत-सा रुपया खर्च किया,पर कोई लाभ न हुआ। किसी भी परीक्षक की राय नहीं मिलती थी। बेचारा रोगी बड़ा दुखी था। उसे पुराना बुखार था और दवा देने से कुछ अरसे के लिए दब जाता था, पर जड़ से नहीं गया। रोगी के सीने में दर्द रहने लगा था और उस दर्द से बेचारा बड़ा ही परेशान था। वह सदा ही दवा साथ रखता था और डाक्टरों ने उसे राय दी थी कि सर्दी और हवा से खास-तौर से बचते रहना और खाने को जो जी चाहे सो खाओ, कोई परहेज नहीं।

मैंने उसे समझाया कि हवा और सरदी हमारा जीवन है और ईश्वर ने ये चीजें हमारे भले के लिए बनाई हैं। उसको धैर्य हुआ और ठण्डी हवा में खुशी से कपड़े खोलकर टहला व सिर्फ धोती पहने ठण्डी ओस में सो गया। सुबह तक उसका आधा दर्द जाता रहा था और वह पहले से अधिक प्रसन्न व सुखी था। दूध व फलों के सेवन एवं हवा के स्नान आदि से वह बिल्कुल ठीक हो गया।

वास्तव में चिकित्सकों को यह समझ लेना चाहिए कि यह पेशा बड़ी जिम्मेवारी का है। हमें केवल अपना स्वार्थ साधन करने की

कोशिश नहीं करनी चाहिए; बल्कि सबसे पहले जिस रोगी की जान हमारे हाथों में सौंपी जाती है उसको बचाने का यत्न होना चाहिए। खासकर कठिन ज्वरादि में तो हमारी भूलों से अक्सर मौतें हो जाती हैं और अगर दवा या प्रकृति विरुद्ध इलाज से रोग दब गया तो उम्र भर के लिए दमा, मदाग्नि, हृदय रोग, क्षय आदि घर कर लेते हैं, जिनके कारण धीरे-धीरे दुख पाकर शीघ्र ही रोगी को श्मशान में जाकर चिरनिद्रा में सोना पड़ता है।

इसलिये इलाज करने वालों को रोग हटाने का एवं सदा ही सच्चा उपाय एवं इलाज पूरी तरह जानना चाहिए, ताकि सदा ही वे यश के भागी बनें और धन भी काफी मिले। यदि लोभ या अज्ञानवश इलाज करने वालों की गलती या लापरवाही से विरुद्ध चिकित्सा से रोगी मर जाता है तो इलाज करने वाले को पाप लगता है।

मलेरिया, मोतीझारा, निमोनिया का अचूक इलाज

प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता

आजकल शायद ही ऐसा कोई घर होगा जिसमें हर साल कोई न कोई व्यक्ति बुखार का शिकार न होता हो। लगभग सभी लोग बुखार में किसी न किसी तरह की दवा का प्रयोग करते ही हैं, क्योंकि लोगों का ऐसा ख्याल है कि बिना दवा बुखार अच्छा हो ही नहीं सकता।

हमारे स्कूल-कालेजों में यह सिखाया जाता है कि बुखार मौसम की खराबी, ठंडी हवा या ठण्डे पानी के संसर्ग से होता है और मलेरिया मच्छरों के काटने से होता है और रोग पीड़ित व्यक्ति की अन्दरूनी खराबी, कब्ज या बदपरहेजी से बुखार का कोई सम्बन्ध नहीं है।

आज आप बिल्कुल अच्छे तन्दुरुस्त मालूम देते हैं और कल ही आपको मलेरिया, मोतीझारा या निमोनिया हो जाता है। डाक्टर-वैद्य कह देते हैं कि रोग जंतुओं के आक्रमण से यह बीमार हुई है और अन्ध विश्वासी लोग इसे देवी विपत्ति कह कर चुप हो जाते हैं।

लेकिन जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का थोड़ा-सा भी अध्ययन और अनुभव किया है वे कभी ऐसे अन्धविश्वास धारण नहीं

करते। वे भली-भांति जानते हैं कि सिर्फ उसी व्यक्ति को ज्वर सताता है जिसने प्रकृति विरुद्ध खान-पान के द्वारा अपने शरीर में विजातीय द्रव्य काफी मात्रा में इकट्ठी कर ली है।

जिस मनुष्य का खान-पान प्रकृति के अनुकूल है, जिसका रक्त शुद्ध है, जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करता उसे कभी बुखार या और कोई रोग हो ही नहीं सकता। केवल बदहरहेज, मलग्रसित विजातीय द्रव्य से पूरित शरीरों पर ही व्याधियों का आक्रमण होता है और सदा ही प्रकृति तीव्र रोगों द्वारा शरीर की शुद्धि करती है।

मैं अपना दीर्घकालीन अनुभव पाठकों को बताता हूं कि शरीर स्थित दोषों के कुपित होने पर ही बुखार आता है और बुखार हमारा दुश्मन नहीं परम मित्र है। हर एक तेज बीमारी, जुकाम, बुखार, मोतीझारा और निमोनिया चेचक आदि कभी प्राण घातक नहीं होते। सदा ही शरीर के लिए परम हितकर निर्दोष एवं हानि रहित होते हैं। बुखार शरीर की पुरानी गन्दगी व जहर को निकालकर कर इस शरीर रूपी मशीन को फिर से नया, ताजा व साफ कर देता है। एक प्रकार से उसको अधिक स्वस्थ व क्रियाशील बना देता है।

पाठक ! आप आश्चर्य न करें। आप ध्यानपूर्वक इस विषय का अध्ययन कर, फिर आप अच्छी तरह यह रहस्य समझ जायेंगे। हर प्रकार का बुखार एक तीव्र रोग है और हर एक तीव्र रोग शरीर की एक रोग निवारक क्रिया है।

आप बुखार को अपना मार्ग ग्रहण करने दें। उसके मार्ग में बाधा न डालें, फिर आप देखेंगे कि बुखार के बाद उस व्यक्ति का स्वास्थ्य पहले से कितना ज्यादा अच्छा हो जाता है, क्योंकि बुखार शरीर के सभी दोषों को पचाकर मल-मूत्र, पसीना, कफ आदि के द्वारा बाहर निकाल कर शरीर को बिल्कुल निर्मल स्वच्छ व दोष रहित बना देता है।

लेकिन हमारे आरोग्य के ठेकेदार डाक्टर-वैद्यों के विचार इससे सर्वथा भिन्न हैं। डाक्टर लोग कहते हैं बुखार रोग जन्तुओं से उत्पन्न हुई महाव्याधि है और इस पर विजय प्राप्त करने के लिए दवा या इन्जेक्शन रूपी शस्त्र से घोर युद्ध करना चाहिए तभी रोगी के प्राण-बच सकेंगे, अन्यथा नहीं। वैद्य लोग कहते हैं कि काष्ठ आदिक या धातु या रस के द्वारा ज्वरों को शमन करना चाहिए वरना ज्वर प्राण घातक सिद्ध हो सकता है। ज्योतिषि-पण्डित बुखार को ग्रह दोष बताकर उसकी शान्ति के लिए दान, जप, ब्राह्मण-भोजन आदि बताते हैं।

बस डाक्टर-वैद्य महोदय झट थर्मामीटर अथवा नाड़ी देखकर या यन्त्र लगाकर रोगी की परीक्षा करते हैं और भाग्यहीन, अज्ञानी रोगी को नाना प्रकार की औषधियां देना आरम्भ करते हैं। अगर भगवान की दया से शरीर की रोग-निवारक क्रिया औषधियों के प्रभाव से बन्द हो जाती है तो चिकित्सक व घर वाले प्रसन्न हो जाते हैं कि बीमार अच्छा हो गया।

मगर अफसोस ! यह सब धोखा है, आडम्बर है। लोग स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों से सर्वथा अनभिज्ञ हैं। वे तो अपनी अनमोल जान डाक्टर-वैद्यों के हाथ में सौंप देते हैं, फिर चाहे वे मारें या छोड़ें और लोग औषधियों को आवश्यक व लाभप्रद समझकर रोगियों को देते और समझते हैं कि अपना कर्तव्य पूराकर चुके, परन्तु भोली दुनियां ! ज़रा आंखें खोल और याद रख कि बुखार में दवा देना अत्यन्त हानिकारक व मिथ्या उपचार है। यह प्रथा बड़ी घातक है और इस रूढ़िवाद दवाभक्ति से न जाने कितने मन्द भाग्य रोगी हर साल समय से पहले ही मर जाते हैं, न जाने कितनी गृह-देवियां जवानी में विधवा हो जाती हैं, न जाने न जाने कितने कोमल, गुलाब के फूल सरीखे बालक माता-पिता की गोद से छीने जाकर सदा के लिए श्मशान में सो जाते हैं। इतना ही नहीं, दवा से अच्छे होने वाले भी यह न समझें कि हम अच्छे हो गए; बल्कि दवा के जरिये बुखार को

दबाने से शरीर का विष, जो पहले शरीर में मौजूद था, अन्दर रह जाता है और एक जहर दवा के रूप में शरीर में प्रवेश करता है और दोनों विष मिलकर शीघ्र ही शरीर का सत्यानाश करने लगते हैं, उसे घुन की तरह खाने लगते हैं और शीघ्र ही रोग, महाव्याधि आदि शरीर में पैदा हो जाती हैं।

औषधियों से कोई रोग समूल नष्ट नहीं होता। केवल रोग के लक्षण दब जाते हैं और शरीर को रोग-निवारक क्रियाओं में भारी बाधा पड़ती है। इसलिए औषधियां लेना (खासकर बुखार में) दीर्घ रोग या अकाल मृत्यु को बुलाना है।

जब तक बुखार में औषधियों का प्रयोग आरम्भ नहीं होता, तब तक कोई भय, उपद्रव या खराबी पैदा नहीं होती, किन्तु ज्यों ही किसी तरह की दवा बुखार के रोगी को दी जाती है, त्योंही उसके भाग्य फूट जाते हैं, उसकी जीवन-नौका भंवर में फंस जाती है और उसका जीवन संकट में पड़ जाता है।

बुखार में शरीर के अन्दर विजातीय द्रव्य का इतना तेज संघर्षण होता है, शरीर इतने वेग से सफाई में लगा रहता है कि वह अपने अन्य कार्य बन्द कर देता है। अग्नि सर्वथा मन्द हो जाती है। ऐसे समय में अज्ञानी चिकित्सक औषधियों के द्वारा प्रकृति से छेड़-छाड़ करके शरीर की स्वाभाविक क्रियाओं में बाधा पहुंचाते हैं, जो प्रकृति के नियमों के सर्वथा विपरीत है और यही कारण है कि बिना इच्छा खाने व औषधियों के झूठे इलाज से बहुधा रोगी की समय से पहले ही मृत्यु हो जाती है।

आए दिन हम लोग देखते हैं कि साधारण बुखार में बेचारे रोगी मर जाते हैं अथवा जो बुखार में बच जाते हैं उन्हें बहुधा क्षय, दमा, हृदय रोग, गुरदों के रोग व अन्य रोग हो जाते हैं। पाठक मुझे क्षमा करेंगे ! दवा का इलाज चाहे आयुर्वेदिक हो या डाक्टरी, बुखार के लिए बिल्कुल झूठा व सर्वथा हानिकर साबित हो चुका है। और सच

पूछा जाय तो किसी बुखार में दवा की कोई जरूरत नहीं है। लोगों का यह सिर्फ अज्ञान और अन्धविश्वास है जो बुखारों में दवा लेते हैं। प्राकृतिक उपचारों से हर एक तरह का बुखार अवश्य ही अच्छा हो जाएगा और किसी प्रकार की कोई हानि नहीं होगी।

अगर लोग बुखार के कारणों को समझ लें तो उसे मिटाना बाएं हाथ का खेल होगा। यद्यपि बुखार आने पर घर वालों और इष्ट-मित्रों को चिन्ता हो ही जाती है, किन्तु जिनके दिलों में दवा की अन्ध-भक्ति नहीं है, जो प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को कुछ भी समझते हैं, वे बिल्कुल नहीं घबराते, वे धीरज रखते हैं। वे लोगों की देखा-देखी दवा रूपी जहर अपने रोगी को हरगिज नहीं देने देते और संतोष-पूर्वक उपवास, विश्राम आदि के द्वारा बीमार को अच्छा कर लेते हैं, क्योंकि शरीर स्वयं अपने रोग को अच्छा करने की सामर्थ्य रखता है।

हमें अत्यन्त दुख है कि जन-साधारण को दवा में बड़ा ही अन्ध-विश्वास है। उनकी धारणा है कि बुखार होने पर कुछ दवा-दारू अवश्य की जानी चाहिए।

बुखार आते ही वे झट वैद्यराज या डाक्टर साहब को बुलाकर लाते हैं और बीमार की परीक्षा कराते हैं। बीमार को दिखाते हैं और रोगी के घर वाले सुस्त व चिन्तित होकर चिकित्सक के मुंह की तरफ देखने लगते हैं, मानो वे डाक्टर को ईश्वरतुल्य समझकर अपने रोगी को अच्छा करने के लिए उससे मूक प्रार्थना कर रहे हैं।

चिकित्सक महोदय चाहे वे वैद्य हों या डाक्टर, रोग परीक्षा करके नुस्खा या दवा तजवीज करते हैं। चाहे स्वयं उन्हें भी अपनी दवा में विश्वास न हो, पर रोगी व घर वालों की तसल्ली के लिए वे अवश्य ही कोई दवा बीमार को देते हैं। बहुत-से सज्जन वैद्य या डाक्टर सद्भावना से भी दवा देते हैं। चाहे परिणाम उसका बुरा ही क्यों न हो, किन्तु ऐसे चिकित्सकों को भी आज कमी नहीं है जो अज्ञानवश रोगी का रोग बढ़ा देते हैं जो अक्सर उसकी मौत का कारण बन जाता है।

लेकिन जिस परिवार में प्राकृतिक चिकित्सा की जाती है, वहां दवा-दारू या डाक्टर-वैद्यों का प्रवेश नहीं होता, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान होने पर दवा-दारू, डाक्टर-वैद्य, इंजेक्शन, चीर-फाड़ ऐसे ही बेकार हो जाते हैं जैसे वैरागी, ब्रह्मज्ञानी के लिए सुन्दर स्त्री। वे अपने रोगों के इलाज के लिए डाक्टर-वैद्यों के पास नहीं जाते, वे स्वयं अपना इलाज कर लेते हैं।

वे भली-भांति जानते हैं कि बुखार शरीर की सफाई के लिए होता है और इसमें किसी इलाज की जरूरत नहीं है। कोई पोषण न लेकर लंघन करना चाहिए। बस ! बुखार स्वयं ही समय पर दूर हो जायगा।

बुखार का सबसे अच्छा जोखिम रहित इलाज उपवास है। रोगी को ज्वर में किसी भी प्रकार का पोषण न देना चाहिए, जिससे शरीर बड़ी जल्दी सरलता पूर्वक बिना किसी विघ्न-बाधा के अपनी सफाई व सुधार कर सके और शरीर की काया-पलट हो जाय, परन्तु आज कितने डाक्टर व वैद्य ऐसे हैं जो इस सच्चे इलाज को मानेंगे—शायद ही कोई हों। क्यों ? अगर वे लोग स्वाभाविक उपचारों को मानने लगें तो उनका रोजगार, कमाई एवं धन सब नष्ट हो जाएंगे और उनके दवाखानों में ताले पड़ जाएंगे।

डाक्टर या वैद्य एक प्रकार की भयानक जोक हैं, जो धन और प्राण—दोनों हरण करते हैं। वे प्राकृतिक सिद्धान्तों का सदा ही घोर विरोध करते हैं, बुखार में अनेक प्रकार की सौम्य औषधियां काढ़े, भस्म एवं मिक्सचर आदि रोगियों को देते हैं और भूख में रोगियों को कुछ न कुछ खाते रहने की सलाह देते हैं, क्योंकि उनका ख्याल है कि न खाने से कमजोरी आ जाती है। साथ ही वे रोगी के कमरे की सभी खिड़कियां और दरवाजे भी बन्द करवा देते हैं, ताकि हवा का प्रवेश न हो और बीमार को काफी गरम कपड़ों से लदवा देते हैं और खूब उढ़ा देते हैं जिससे बदन खुला न रहे। इतना ही नहीं, वे

बीमार को ताजा ठण्डे पानी के बजाय औटाया हुआ पानी पिलाते हैं, क्योंकि ताजा ठण्डे पानी में कीटाणु होते हैं और औटाने से वे मर जाते हैं।

अफसोस ! यह चिकित्सा प्रणाली कितनी घातक है, कैसी मिथ्या व कपोल कल्पित है और इससे कितनों की जानें हर साल बर्बाद होती हैं—मैं पाठकों को विश्वास दिलाता हूं कि बुखार कभी घातक नहीं होता; केवल बिना भूख खिलाने और सबसे अधिक दवा व इंजेक्शन आदि के प्रयोगों से ही बुखार बिगड़ जाता है और अनेक उपद्रव होकर बहुधा प्राणों का नाश हो जाता है।

अव्वल तो रोगी के घर वाले ही उसके दुश्मन बन जाते हैं, जो बुखार में बिना भूख बीमार को कुछ न कुछ खाने को मजबूर करते हैं। परिणाम यह होता है कि हल्का बुखार भयानक रूप धारण कर लेता है। शरीर, जो अपनी सफाई करने में लगा रहता है, कुछ खाने से उस पर भार पड़ता है और सफाई की क्रिया में बाधा पड़कर भोजन पचाना पड़ता है, जिससे बुखार अत्यन्त तेज हो जाता है और कई दिन तक बीमार को कष्ट पाना पड़ता है।

बहुधा ऐसा देखा गया है कि हल्का बुखार एक-दो या तीन आकर लंघन से अच्छा हो गया, किन्तु उसी समय बीमार स्वयं अपनी इच्छा से या घर वालों के दबाव से कुछ न कुछ खा लेता है, फिर बुखार दोबारा चढ़ जाता है और कई सप्ताह तक दुख देता है बुखार में अग्नि सर्वथा मन्द हो जाती है व भूख बन्द हो जाती है, क्योंकि प्रकृति उस समय नहीं चाहती कि बीमार अपने शरीर में भोजन प्रवेश करे। वास्तव में लंघन ही बुखार का सर्वोत्तम इलाज है।

इसलिए बुखार में रोगी को लंघन कराएं। दवारूपी जहर पिलाना उसके साथ घोर अन्याय करना है। दोषों का पाचन उपवास से ही हो सकता है और किसी उपाय से नहीं। दवाइयों से प्रकृति के कार्यों में भारी बाधा पड़ती है और दोषों का भली-भांति पाचन नहीं होता,

इससे कई खराबियां पैदा हो जाती हैं। मनुष्यों से पशु-पक्षी ही अच्छे हैं, जो अपना इलाज खुद कर लेते हैं। जानवर जब बीमार होते हैं, खाना छोड़ देते हैं और खच्छे हो जाते हैं। जंगली जातियां व देहात के लोग बुखार में कोई दवा नहीं खाते—वे भी तो अच्छे होते हैं, उनमें इतनी मौत नहीं होतीं। सच पूछा जाय तो जिस घर में या जिस गांव में जितने अधिक दवाखाने अथवा अस्पताल होते हैं, वहां के लोग उतने ही ज्यादा बीमार और कमजोर होते हैं और वे ही बुखार में ज्यादा मरते हैं।

कितने आश्चर्य की बात है कि मोतीझारे में रोगियों को डाक्टर-वैद्य लंघन कराते हैं और दवा बहुत कम देते हैं, जिससे उन्हें बड़ी सफलता मिलती है, फिर भी वे यह सोचने का कष्ट नहीं करते कि इसी प्रकार हर तरह के बुखार का इलाज बिना दवा किया जाय और केवल उपवास, विश्राम आदि से काम लिया जाय तो कितनी अधिक सफलता मिल सकती है। मोतीझारे में रोगी की आंतों में घाव-फुंसियां आदि हो जाती हैं, इसलिए भोजन करने से रोग बढ़ जाता है और मौत तक हो सकती है। यही कारण है कि डाक्टर-वैद्य इसमें लंघन कराते हैं, लेकिन अगर दो, तीन या चार सप्ताह के लंघन से मोतीझारा जैसा भयानक बुखार अच्छा हो सकता है तो क्या कुछ दिनों के लंघन, हवा स्नान आदि से मलेरिया, निमोनिया, मियादी बुखार आदि अच्छा नहीं हो सकता। अवश्य अच्छा हो सकता है।

परन्तु हमारे वैद्य व डाक्टर महोदय उपाधिधारी (Diploma holder) होते हैं। वे यह माने बैठे हैं कि हर एक बुखार अलग-अलग कारणों से होता है और इलाज भी अलग-अलग होना चाहिए। अगर वे ऐसा न करें तो उनके अस्पताल और दवाखानों की आमदनी घट जाय और फीस भी कम मिले।

यह बात याद रखने की है कि बुखार गरम देशों में अधिक होता है। पहाड़ी अथवा ठण्डे प्रदेशों में बुखार बहुत कम होता है, इससे सिद्ध

होता है कि ठण्डी हवा या ठंडा पानी बुखार को अच्छा करने का उत्कृष्ट साधन है, परन्तु जन-साधारण ठण्डी वायु व ठंडे जल को हानिकर समझते हैं और हानिकारक दवाइयोंमें उनका दृढ़ विश्वास है।

बुखार बड़ों की अपेक्षा छोटों को अधिक आता है। इसका कारण यह है कि छोटे बच्चों की अपेक्षा नौजवानों की जीवनी शक्ति अधिक प्रबल होती है। बुखार का एक प्रधान कारण प्रकृति विरुद्ध आहार और कपड़े पहनना भी है।

सब तरह के बुखार का इलाज

बुखार के कारणों पर प्रकाश डाला जा चुका है। अब हम ज्वर के सर्वश्रेष्ठ इलाज का वर्णन करेंगे, जिसमें किसी दवा की जरूरत नहीं है। हम यह बात मानते हैं कि खास-खास तरह के बुखारों में शरीर के किन्हीं विशेष भागों में विशेष गड़बड़ या विकार उत्पन्न होते हैं। जैसे; निमोनिया में फेफड़े और मोतीझारा में आंतें विशेष रूप से पीड़ित और विकृत होते हैं, किन्तु कारण इन सबका एक ही होता है अर्थात् समस्त शरीर में विजातीय द्रव्य (मल पदार्थ) इकट्ठे होना और उनका कुपित होना। इसीलिए इलाज भी उनके ही ढंग से होना चाहिए। चाहे बुखार किसीभी तरहका हो—मलेरिया, मोतीझारा, निमोनिया, चेचक, इंफ्लुएंजा—कुछ भी हो इलाज उसका स्वाभाविक ढंग से नीचे लिखे अनुसार किया जाना चाहिए और अगर विधिपूवक स्वाभाविक चिकित्सा की जायगी और औषधियों से सख्त परहेज रखा जायगा तो परिणाम सदा ही अत्यन्त संतोषजनक व उत्तम होंगे और कभी धोखा या गड़बड़ नहीं होगी।

१—प्रारम्भ में रोगी को सर्वथा लंघन कराना चाहिए। केवल ताजा कुएं का पानी और थोड़ा सन्तरे या मोसमी का रस ही देना चाहिए। दाल का पानी दूध या दवा आदि भी न दें।

२—बुखार की हालत को देखकर तीन दिन से तीन सप्ताह तक

लंघन कराया जा सकता है। मोतीझारे में बहुधा चार सप्ताह तक लंघन कराना पड़ता है। हर एक बुद्धिमान मनुष्य और चिकित्सक भली-भांति समझ सकता है कि लंघन कब तोड़ना चाहिए।

साधारणतः लंघन उस समय तोड़ना चाहिए जब बुखार उतर जाय, शरीर का तापमान करीब ९८ डिगरी हो जाय, रोगी की जीभ साफ हो जाय, मुंह का कड़वापन न रहे और कुछ भूख मालूम देने लगे। इन लक्षणों के उत्पन्न होने पर समझ लेना चाहिए कि शरीर अपनी सफाई का काम पूरा कर चुका है, दोषों का पाचन हो चुका है और शरीर पुनः निर्मल, स्वच्छ और विकार रहित बन गया है। जब तक उपरोक्त लक्षण उत्पन्न न हों तब तक अन्न आदि कोई वस्तु बीमार को खिलाना मूर्खता है और रोगियों को भी चाहिए कि अपनी अन्तरात्मा की पुकार सुनें और बिना भूख हरगिज कुछ न खाये—चाहे अन्न हो या दवा—अन्यथा उन्हें बहुत पछताना पड़ेगा और सम्भव है वे अपनी जान से भी हाथ धो बैठें। आंतों की सफाई व उनमें स्थित मल को निकालने के लिए रोजाना साधारण गरम जल का एनीमा अवश्य देना चाहिए। एनीमा दिन में एक बार (जरूरत पड़ने पर दुबारा भी) दिया जा सकता है, परन्तु सबसे अधिक ध्यान में रखने की बात यह है कि तेज बुखार (चढ़े बुखार में) अर्थात् जब तापमान अधिक हो उस समय एनीमा न देकर बुखार हल्का हो जाने पर या उतरने पर देना अधिक अच्छा है, तेज बुखार में अधिक पानी का एनीमा देने से हानि हो सकती है। अक्सर अनाड़ी चिकित्सक बुखार में बिरेचन (जुलाब) दे देते हैं, जिसका परिणाम खराब होता है और कभी-कभी कच्चा मल निकलने से रोगी को शीत (सन्निपात) हो जाता है और रोगी मर जाता है, परन्तु साधारण गरम जल का एनीमा अत्यन्त निर्दोष उपचार है। इसमें हानि की सम्भावना नहीं है। जब बीमार अच्छा हो जाय, दस्त स्वयं साफ आने लगे तब एनीमा बन्द कर देना चाहिए। अगर रोगी को स्वयं बार-बार दस्त लगते हों तो उस हालत में एनीमा न दिया जावे।

बुखार की गरमी कम करने का सर्वोत्तम उपाय रोशनी व ठण्डी हवा का स्नान है (इसका पूरा विस्तृत वर्णन हमारी दूसरी पुस्तकों में पढ़िए)। यह हवा का नग्न स्नान वेखटके मोतीझारा, मलेरिया, निमोनिया आदि सभी तरह के बुखार में कराया जा सकता है। इसमें रोगी को नंगा या अर्धनग्न करके हवा में रखा जाता है। जाड़े में उसे ५ मिनट और गरमी में १५ से ३० मिनट तक नग्न स्नान करना चाहिए। इसके बाद रजाई या कम्बल उढ़ाकर पसीना लाने की कोशिश करनी चाहिए। ज्यादा तेज बुखार में और भी ज्यादा देर ठण्डी हवा में रखना चाहिए।



१९

दूसरा सबसे अच्छा स्वाभाविक उपचार बुखार उतारने का यह है कि जल की गीली चादर का प्रयोग किया जावे। भीगी चादर का प्रयोग मोतीझारा, मलेरिया व मियादी बुखार में समस्त शरीर पर किया जावे, निमोनिया में छाती पर किया जाए और डिप्थीरिया रोग (वह ज्वर, जिसमें गला सूजकर श्वास घुटने लगता है) में गले के चारों ओर करना चाहिए।

सबसे अच्छा तरीका यह है कि हर बुखार में भीगी चादर सिर के नीचे धड़ में लगाई जावे और जरूरत हो तो अलग शीतल जल की गद्दी गले के चारों ओर लगाई जावे। मुंह व चेहरा सदा खुला रहना चाहिए।

भीगी चादर इस तरह बनावें; साफ खादी का लट्ठा या मलमल की चौरस चादर लें और ताजा पानी में भिगोकर रस्सी या खूंटी में लटका दें। जब पानी टपकना बन्द हो जाय तब नाक, मुंह छोड़कर रोगी के शरीर के चारों तरफ लपेट दें। चादर इस प्रकार लपेटें कि गर्दन के नीचे सारा शरीर (टांग छाती) आदि सब ढक जावे और शरीर पर एक लपेट काफी होगा। केवल छाती व पेट पर दो तह लपेटना चाहिए। चादर के ऊपर गरम कम्बल या फलालेन आदि लपेट देना जरूरी है, ताकि प्रभाव उत्तम हो।

यह याद रखना चाहिए कि जिस जल में चादर भिगोई जावे बरफ विला या बरफ सरीखा ठण्डा न हो। गरमी में अधिक ठण्डा हो तो इतना हर्ज नहीं, परन्तु सख्त जाड़े में कुएं के ताजा जल में ही चादर भिगोना चाहिए। यह बात भी ध्यान में रखनो चाहिए कि अगर रोगी का दिल कमजोर हो, रक्त की कमी हो या बिल्कुल भीगी चादर लगाने का विरोध करे तो भीगी चादर का प्रयोग न करके ठंडी हवा के स्नान से काम लिया जावे।

बुखार उतारने का एक और सरल उपाय अंग पोंछना है। रोगी के सारे शरीर को दिन में दो या तीन बार भीगे तौलिये से पोंछ-कर गरम बिस्तर में कम्बल या रजाई उढ़ाकर गरमी लानी चाहिए।

अगर रोगी सहन कर सके तो ताजा जल का पेडू स्नान (Natural Bath) जल्दी से कराकर बिस्तर में लिटाकर गरमी लाई जावे, पर सारे शरीर का स्नान हरगिज नहीं कराना चाहिए।

भीगी चादर का प्रयोग रोगी की हालत देखकर हर तीन घण्टे बाद किया जावे और लगभग एक घण्टे तक चादर लगी रहने दी

जावे, इससे बुखार की गरमी साधारण स्थिति पर आ जाएगी। जाड़े के मौसम में रोगी का कमरा अंगीठी आदि से गरम रखा जा सकता है। यदि रोगी को ठंड मालूम दे तो गरम जल की बोतलों से पांवों व कमर आदि को सेंका जा सकता है। ये प्रयोग अत्यन्त निर्दोष होते हुए भी रोगी की इच्छा के विरुद्ध न किये जाएं।

पाठकों ! आप याद रखें कि ठंडी हवा और ठंडे जल के प्रयोग से हर प्रकार का बुखार बहुत सरलता से अच्छा हो जाता है और रोगी का शरीर पहले से बहुत अधिक निर्मल, स्वस्थ और ताजा बन जाता है, क्योंकि स्वाभाविक उपचारों के द्वारा शरीर की नस-नस का मैल व कचरा बाहर निकल जाता है। यह भी ध्यान रहे कि इन सीधे-साधे नैसर्गिक उपचारों से कोई हानि या भय नहीं होता, जैसा कि दवा या इंजैक्शन आदि के इलाज में अक्सर हो जाता है।

प्रकृति के अनुकूल होने के कारण हवा, पानी और मिट्टी के प्रयोगों से कभी खतरा नहीं होगा, क्योंकि इन प्रयोगों से प्रकृति को सहायता मिलती है और मल पदार्थ बजाय शरीर में रहने के बाहर निकाल दिए जाते हैं।

यद्यपि आज हवा स्नान, गीली चादर, मिट्टी की पट्टी आदि उपचारों पर लोगों को विश्वास नहीं है और वे इनसे बहुत डरते हैं, परन्तु मैं सबको विश्वास दिलाता हूं कि यह औषधियों से लाख दरजे अच्छे और हानि रहित हैं और धैर्य व दृढ़तापूर्वक बराबर इन पर डटे रहने से सदा सफलता मिलेगी, कभी हानि न होगी पर दवा व भोजन बुखार में हरगिज भूलकर भी न दिया जावे।

दुर्भाग्य से बहुत-से लोग इन स्वाभाविक उपचारों को पूरी तरह जाने बिना और अनुभव किये बिना बुखार में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग करने लग जाते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि अगर कोई उपद्रव या गड़बड़ होती है तो वे डर जाते हैं और झटपट डाक्टर

या वैद्य को बुलाकर दवा का इलाज शुरू कर देते हैं, क्योंकि विवेक और अनुभव की कमी से उन्हें अपने पर विश्वास नहीं रहता।

यह बहुत ही भद्दी व मूर्खतापूर्ण बात है, क्योंकि वैद्य और डाक्टर को बुलाने पर वह तो अपनी मनमानी करेंगे और स्वाभाविक उपचारों की बजाय अनेक प्रकार की दवाइयां रोगी को देंगे और खाने को भी कुछ न कुछ जरूर देंगे। इसका परिणाम यह होगा कि विजातीय द्रव्य, जो जोश में आया हुआ था और बाहर निकलने की कोशिश कर रहा था, दवा और पोषण के प्रभाव से उसकी क्रिया में भारी बाधा पड़ जायगी और फिर रोगी की या तो मृत्यु हो जायगी या रोगी किसी कठिन दीर्घ रोग का शिकार होकर आजन्म कष्ट भोगेगा। ऐसा होने पर लोग प्राकृतिक चिकित्सा को घातक समझकर उसे दोषी ठहरायेंगे और औषधियों की हिमायत करेंगे, जिनके कारण यह सब गड़बड़ और मृत्यु होती है।

इस बात पर खासतौर पर जोर इसलिए दिया गया है कि जब तक पूरी तरह प्राकृतिक उपचारों का खुद को ज्ञान न हो जाय, तब तक अनाड़ीपन से काम कभी नहीं लेना चाहिए, क्योंकि अनाड़ी, मूर्ख, अनुभवहीन नीम हकीम लोग इस काबिल नहीं हैं कि उनसे इलाज कराया जावे और जो लोग मूर्ख, अनुभवहीन तथा अधकचरे लोगों के हाथ में अपनी जान सौंपते हैं उनके बराबर अज्ञान कोई नहीं है।

एक बार प्राकृतिक उपचारों को अच्छी तरह जानकर अनुभवकर चुकने पर इन पर ही डटे रहना चाहिए। गड़बड़ या उपद्रव होने पर कभी भी घबराना नहीं चाहिए और बराबर स्वाभाविक उपचार ही करते रहना चाहिए। ऐसा होने पर सभी उपद्रव व गड़बड़ शान्त हो जायेंगे और रोगी अवश्य अच्छा हो जायगा।

मैं बार-बार लिख चुका हूं और विश्वास दिलाता हूं कि चाहे कितने भी उपद्रव या गड़बड़ बुखार में पैदा हों, उनसे कभी घबराना

नहीं चाहिए, क्योंकि प्रकृति कभी धोखा नहीं देती और बराबर साहसपूर्वक स्वाभाविक उपचारों पर डटे रहने से अन्त में आश्चर्यजनक सफलता अवश्य मिलती है। याद रखिए गड़बड़ या उपद्रव एक प्रकार के रोग-निवारक कष्ट ही होते हैं और इनके द्वारा प्रकृति शरीर के अंग-प्रत्यंग में जमे हुए प्राचीन मल-पदार्थों को निकालने की चेष्टा करती है। यही कारण है कि औषधियों का प्रयोग बुखार में अत्यन्त हानिकर अथवा प्राणघातक होता है, क्योंकि दवा शरीर की रोग-निवारक क्रियाओं में बाधा डालती है। और सच तो यह है कि उन मनुष्यों के भाग्य फूटे हुए ही समझिए जो बुखार जैसे रोग में डाक्टरी, यूनानी या आयुर्वेदिक दवाइयां खाते हैं। वे चिल्लाकर मृत्यु को या दीर्घ रोगों को निमन्त्रण देते हैं।

इसलिए जनसाधारण को चाहिए कि दवादारू के झगड़ों को छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सा को अपनावें। साथ ही स्वाभाविक आहार-विहार द्वारा रोगों को उत्पन्न होने का मौका ही न दिया जावे और यदि कुपथ्य आदि के कारण बुखार आदि रोग हो भी जाये तो भूलकर भी वैद्य, हकीम या डाक्टर की दवा न खायें; बल्कि किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक को बुलाकर इलाज करायें, लेकिन अगर अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक न मिले तो स्वयं ही इलाज करना चाहिए और उस पर दृढ़ रहना चाहिए। विश्वास रखिए, बुखार के हजारों रोगियों पर प्रयोग करके देखा जा चुका है कि उपवास, एनीमा, विश्राम, हवास्नान, मिट्टी की पट्टी, जल के प्रयोग, फलाहार आदि के विधिपूर्वक प्रयोग सदा सफल होते हैं, कभी हानि नहीं होती और अकाल मृत्यु तो शायद मुश्किल से हजार में एक की होती होगी।

बुखार में मिट्टी की पट्टी भी अत्यन्त आश्चर्यजनक लाभ दिखाती है। पूरा वर्णन तो मैं अपनी "मिट्टी रामबाण औषधि है" पुस्तक में कर चुका हूं, पर यहां इतना ही लिख देना काफी है कि हर बुखार

में मिट्टी गीली करके पेट पर अवश्य बांधनी चाहिए। इसका प्रभाव यह होगा कि मिट्टी प्रथम तो बुखार की गरमी को कम करके रोगी को शान्ति व ताजगी देगी, दूसरे पाखाना व पेशाब खुलकर साफ होगा और ज्वर जल्दी उतर जायगा।

बुखार में लोग और भी कुछ भयानक भूल करते हैं। एक भूल तो यह है कि बीमार को साफ, हवादार खुले कमरे में न रखकर अन्धेरे, बन्द और पक्के मकानों में रखते हैं। जहां की गरमी व दूषित वायु से बुखार जल्दी नहीं उतरता और फेफड़े अपना काम अच्छी तरह नहीं कर सकते, इसीलिए रोगी के शरीर पर बड़ा ही घातक प्रभाव पड़ता है। मेरी राय में तो बुखार के रोगी के लिए सबसे अच्छी बात यह होगी कि उसे बाग या जंगल में झोपड़ी में रखा जावे। अलवत्ता सख्त जाड़े में हवादार कमरे में रखा जा सकता है। पर्दे लगाना, अन्धेरे बन्द कमरे में कपड़ों से खूब लादे रहना, ये काम बुखार के रोगी के लिए अत्यन्त हानिकर है। इनसे बचना चाहिए। जरूरत से ज्यादा कपड़े भी बुखार को खराब कर देते हैं। शरीर की गरमी अच्छी तरह नहीं निकल सकती, कपड़ों से शरीर के रोम-कूपों को शुद्ध वायु भी नहीं मिलती और शरीर के विष खाल के छिद्रों में होकर पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाते। बीमार को इससे बड़ा कष्ट भोगना पड़ता है। अगर गरम हवा की गरमी साथ मिल जाय तो मृत्यु भी होना सम्भव है।

जल के विषय में भी दो शब्द कहना पड़ेगा। हमारे अज्ञान के कारण ही बुखार में इतनी मौतें होती हैं। डाक्टर-वैद्य लोग ज्वर में ताजा शीतल जल बीमार को नहीं पीने देते। वे सदा औटाकर ठण्डा किया हुआ पानी पिलाते हैं और कहते हैं ताजा ठंडा पानी ज्वर में अच्छा नहीं, उसमें रोग के कीटाणु होते हैं।

अफसोस! आज का मनुष्य ईश्वर और प्रकृति को बेवकूफ और अपने आपको बुद्धिमान समझता है। यही उसके अधःपतन व दुखी

होने का कारण है। कैसी भयानक भूल है। ताजा ठंडे पानी को हानिकर और औटाकर खराब, गुण व स्वाद रहित किये हुए जल को लाभप्रद समझते हैं। भला सोचिए; बुखार में अव्वल तो वैसे ही बेचारा रोगी अंदरूनी गरमी से घबराता रहता है, फिर अज्ञान चिकित्सक उसे गरम तेज दवा देकर उसकी अंदरूनी गरमी को और भी बढ़ा देते हैं। घर वाले उसके साथ दुश्मनी करके खूब कपड़ों से लादकर उसे अंधेरी कालकोठरी में डाल देते हैं जहां उसे और भी ज्यादा गरमी सताती है। फिर डाक्टर-वैद्य महोदय बेचारे बीमार को औटाया हुआ, अत्यन्त गरमी करने वाला और वह भी बहुत थोड़ा-थोड़ा पानी पीने को देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि मंद भाग्य किस्मत का मारा बेचारा बीमार प्यास के मारे तड़फता रहता है और घोर यातना सहता रहता है तथा समय से बहुत पहले अपने प्रिय स्वजनों, स्त्री-पुत्र, पिता, बन्धु-बांधवों के सामने शीत (सन्निपात) होकर मर जाता है और अपने पीछे दुःखी विधवा, अनाथ बच्चों को रोने के लिए छोड़ जाता है। यह है रूढ़िवाद! इसे ही मेड़िया पंथ कहते हैं और फिर लोग कहते हैं राम बुरी करी—अपराध अपना और दोष ईश्वर को लगाते हैं।

ज्वर के बाद पथ्य व आहार

जितना अधिक भ्रम बुखारों के इलाज के सम्बन्ध में जनसाधारण में फैला हुआ है, उससे भी अधिक बुखार के बाद रोगी को पथ्य देने व उसके दैनिक आहार के सम्बन्ध में फैला हुआ है। यह ध्यान में रखने की बात है कि बुखार के बाद पथ्य में गड़बड़ होने से भारी हानि होने की सम्भावना है, इसलिए पथ्य बड़ी सावधानी से लेना चाहिए। इस बात का ख्याल रखें कि रोगी जल्दबाजी करके गरिष्ठ व उत्तेजक पदार्थ न खाने लग जाय और पेट भरकर भी न खाने पावे।

बुखार के बाद पहले-पहल कुछ दिनों तक केवल पके हुए ताजा

फलों पर ही रोगी को रखना चाहिए। बुखार उतरते ही तीन दिन तक अनार, अंगूर, संतरा या मौसमी फलों का रस देना चाहिए। फिर एक सप्ताह पके ताजा फलों पर रखना चाहिए। अगर ऐसा सम्भव न हो तो गाय या बकरी का कच्चा या साधारण गरम किया हुआ (औटाया हुआ नहीं) दूध देना चाहिए। नई मुनक्का भी बगैर मिर्च मिलाये पानी में भिगोकर देना अच्छा है, परन्तु दूध में पीपल डालकर देना या चुपड़ी रोटी देना बड़ा बुरा है। इससे कमजोर आंतों पर बोझा पड़ता है और शरीर को असली फायदा नहीं होता।

फलाहार कर चुकने के बाद दाल का पानी, रोटी आदि न देकर दूध थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते रहना चाहिए, जिससे नया खून बनने लगे और रोगी में ताकत आना शुरू हो जाए। मैं पुनः जोर देकर कहूंगा कि बुखार की कमजोरी दूर करने के लिए दूध, फल आदि श्रेष्ठ साधन हैं और रोगी का भावी स्वास्थ्य इन्हीं वस्तुओं पर स्थिर रह सकता है। जो लोग ताकत की दवा, भस्म, टॉनिक, मछली का तेल, मांस का शोरबा, अण्डे आदि खाकर ताकत हासिल करना चाहते हैं, वे भारी गलती करते हैं और उन्हें जल्दी ही पछताना पड़ता है।

इसके बाद जब रोगी को भूख खुलकर लगने लगे और सेर डेढ़ सेर दूध रोजाना हजम होने लग जाय, तब हरे शाक, थोड़ी गेहूं की थूली या लूखी-अलूखी पतली चोकरदार रोटी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देना शुरू कर दें।

तेज मसालों से सख्त परहेज रखें और घी उतना ही लें, जितना सरलता से पच सके। इस क्रम से धीरे-धीरे कमजोरी दूर होकर स्वास्थ्य उत्तम हो जायगा। जिन लोगों को फलों का रस न मिले वे हल्के शाकों का पानी ले सकते हैं और वह न मिले तो पानी मिलाकर थोड़ा-थोड़ा दूध ले सकते हैं। फलों के रस पर मैं अधिक जोर इसलिए देता हूं कि फलों का रस मानव-शरीर के लिए प्रत्यक्ष अमृत है और शरीर के सब रोग दूर करके प्राण व शक्ति प्रदान करता है।

इंफ्लुएंजा बुखार

इंफ्लुएंजा भी एक प्रकार का भयानक बुखार है और इसके साधारण लक्षण ये हैं : तेज बुखार, शरीर का दुखना, उबकाई व तन्द्रा आदि। मैं पहले कह चुका हूं कि अन्य तीव्र रोग व बुखारों की तरह इंफ्लुएंजा भी शरीर की एक तीव्र रोग-निवारक क्रिया (Healing Crises) है और यह भी शरीर के लिए अत्यन्त आरोग्यदायक व लाभप्रद क्रिया है। यह घातक व प्राणनाशक तभी होता है जब इलाज दवा या इंजेक्शनों से किया जाय या बीमार खाने में सख्त बदपरहेजी कर जाय। लेखक स्वयं अपने शरीर पर अनुभव कर चुका है और दूसरों पर भी अनेक बार प्रयोग करके देखा है। यही परिणाम निकला है कि यह रोग दरअसल भयानक नहीं साधारण है और बड़ी सरलता से स्वाभाविक उपचारों द्वारा ठीक हो जाता है। कभी धोखा, हानि या मृत्यु नहीं होती।

मगर आज का युग वैज्ञानिक युग है। ऐलोपैथी और आयुर्वेद का काफी प्रचार है। मनुष्य को अपने विज्ञान और आविष्कारों का बड़ा घमण्ड है। और अधिक अफसोस तो इस बात का है कि जो रोग समूह बड़ी सरलता से बिना कौड़ी-पैसा खर्च किये अच्छे हो सकते हैं, उन्हीं रोगों के कारणों व उपचारों की खोज कराने की खप्त (धुन) लोगों पर सवार है और लाखों-करोड़ों रुपया, उपचार व परिश्रम इन खोजों में व्यर्थ ही खर्च किया जा रहा है। आशा यह की जाती है कि मनुष्य-जाति को इन भयानक इंफ्लुएंजा, चेचक, मोतीझारा और मलेरिया आदि रोगों से बचाया जायगा और वैज्ञानिक औषधियों द्वारा इन रोगों के कीटाणुओं को नष्ट करके रोग होने से ही बन्द कर दिये जावेंगे।

परन्तु खेद! न जाने कितने वर्षों से यह वैज्ञानिक खोज चल रही है। परिणाम इनका पाठकों के सामने ही है। रोगों व अकालमृत्यु

की संख्या पहले की अपेक्षा बहुत अधिक बढ़ गई है। विपरीत मार्ग पर चलकर क्या सिद्धि प्राप्त हो सकती है? इंफ्लुएंजा भी किसी औषधि या इंजेक्शन से ठीक नहीं होता और जैसा कि डाक्टरों का मत है कि कीटाणुओं से इसकी उत्पत्ति नहीं होती, बल्कि यह रोग भी हमारी दीर्घ-कालीन बदपरहेजियों का नतीजा है।

पहले बताया जा चुका है कि रोग-जन्तुओं की उत्पत्ति मल से होती है। गोबर में जो कीड़े पैदा होते हैं, वे गोबर से पैदा होते हैं कीड़ों से गोबर पैदा नहीं होता। इंफ्लुएंजा के कीटाणु भी (अगर आपका विश्वास ऐसा हो तो) उसी शरीर में पनपते व बढ़ते हैं जिसका रक्त गंदा हो, आंतें पुराने मल से भरी हों और फेफड़ों में कफ जमा हुआ हो। जिनका शरीर अन्दर से साफ है, उन्हें इंफ्लुएंजा हो ही नहीं सकता। इसलिए पाठक आप इन वैज्ञानिक आविष्कारों व मिथ्या उपचारों से विश्वास हटाइये और इनके भ्रमजाल में पड़कर धन व प्राणों का नाश न कीजिए।

इस युग में कृत्रिमता चरम सीमा पर पहुंच गई है। हम लोग वर्षों से नहीं सदियों से प्रकृति विरुद्ध जीवन व्यतीत करते आ रहे हैं। हम आग से खूब पकाकर मसाले, मीठा, तेल आदि मिलाकर पदार्थ खाते हैं। भूख का ख्याल न करके स्वाद के लिए खूब ठूंस-ठूंसकर खाते हैं। जंगल को छोड़कर शहरों की गंदी गलियों में बने हुए पत्थर, चूने, ईंटों के अंधेरे बन्द मकानों में रहते हैं, व्यायाम न करके सुस्त पड़े रहते हैं, रात-दिन शरीर को घने व तंग मोटे गरम कपड़ों से लादे रहते हैं। रात को देर तक जागते व नशा भी करते हैं। इन्हीं कारणों से व खासकर औषधियों के सेवन मे हमारी जीवनी शक्ति मन्द हो गई है और विजातीय द्रव काफी मात्रा में शरीर में भर गया है, जिससे हम लोग इंफ्लुएंजा आदि रोगों के सहज ही शिकार हो जाते हैं।

सबसे अधिक दुर्भाग्य की बात तो यह है कि आज हमारे देश में

दरिद्रता का राज है। लोगों को पेट भर अच्छे पदार्थ खाने को नहीं मिलते। रात-दिन कमाई एवं रोजगार आदि की चिन्ता बनी रहती है। सामर्थ्य से अधिक काम करना पड़ता है, रात को जागना पड़ता है। इसीलिए बीमार हो जाते हैं। आमतौर पर लोग शिकायत करते हैं कि घी, दूध व आटा अच्छा नहीं मिलता। कहां से तन्दुरुस्ती कायम रहेगी ?

किन्तु आज करोड़ों रुपये सालाना व्यर्थ दवाइयों, औजारों, अस्पतालों एवं औषधालयों के चलाने पर खर्च किये जा रहे हैं, वे रुपये कहां से आते हैं ? धनी लोग वास्तव में धन का दुरुपयोग कर रहे हैं। वे दान देने में भूल करते हैं। औषधि-दान का अर्थ बहुत व्यापक है। ऐसा दान करना चाहिए जिससे जनता सदा रोगों से बची रहे। दवाखानों से कभी किसी ने स्थाई स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया। केवल डाक्टर-वैद्यों की गुलामी बढ़ रही है। इंफ्लुएंजा बहुधा जाड़ों में फैलता है जब कि जीवनी शक्ति अधिक प्रबल नहीं होती। इस रोग के द्वारा प्रकृति अपने प्राणियों के शरीर की गन्दगी दूर करके उनको पुनः स्वस्थ बनाना चाहती है।

यह हमारी भूल है कि हम इंफ्लुएंजा बुखार को मृत्यु का दूत समझते हैं। यह साधारण शारीरिक-क्रिया है और सदा ही इस ज्वर के परिणाम अत्यन्त लाभदायक एवं आरोग्यप्रद होते हैं—यदि प्रकृति के उद्देश्यानुसार स्वाभाविक इलाज किया जाए।

इस रोग में इतनी मौतें, खराबियां, कष्ट एवं हानियों के होने का एकमात्र कारण यह है कि हम लोग इसके वास्तविक कारणों को नहीं जानते, सिर्फ डाक्टर-वैद्यों में अन्धविश्वास करना जानते हैं। इसके सिवा रोग का इलाज गलत, एंटीफेब्रिन व अन्य देशी-विदेशी दवाइयों से किया जाता है जिससे इतनी अकालमृत्यु व दीर्घ रोग फैल रहे हैं।

मेरी राय में तो इंफ्लुएंजा में एंटीफैब्रिन इंजेक्शन व अन्य तेज दवाइयां खाकर अच्छा होने से मर जाना कहीं अच्छा है, क्योंकि जो लोग इन्फ्लुएंजा में मर जाते हैं वे एक बार ही मृत्युरूपी कष्ट भोगकर रह जाते हैं लेकिन जिनका इलाज इन घातक तेज दवाइयों से होता है उन्हें आगे जाकर ऐसे-ऐसे घोर कष्ट व नारकीय यातनाएं भोगनी पड़ती हैं, जिनका अन्दाजा लगाना कठिन है।

इन्फ्लुएंजा में घातक तेज दवाइयों के कुप्रभाव से व बिना भूख खिलाने से रोगी शीघ्र क्षय, दमा, गुरदों के रोग, हृदय रोग व पागलपन आदि के शिकार हो जाते हैं। ऐसी रोगीअनेक यातनाएं भोगकर जल्दी मृत्यु के मुंह में चले जाते हैं, क्योंकि दवा के झूठे रोग दबाने वाले इलाज से शरीर में होने वाली सफाई की क्रिया रुक जाती है, बाहर निकलता हुआ शरीर का जहर व मैल वापस शरीर में धकेल दिया जाता है, दवाइयों का जहर व शरीर का जहर—दोनों ही शरीर के मुख्य-मुख्य अंगों में घर कर लेते हैं और उस अंग के नष्ट करने के साथ-साथ सारे स्वास्थ्य को ही बरबाद कर डालते हैं।

बहुधा ऐसे ही झूठे इलाजों में बेचारे रोगी बलवान प्रकृति के साथ झगड़ा करते हुए इन्फ्लुएंजा में मौत के मुंह में भी चले जाते हैं।

आज के लोग सच्चा ज्ञान न होने के कारण ही इन्फ्लुएंजा आदि रोगों से इतना डरते हैं, परन्तु अगर लोगों को रोग के कारणों का सच्चा ज्ञान हो जाय तो रोगों के सम्बन्ध में यह सब भय और चिन्ता नष्ट हो जायगी। अन्धों में काना राजा होता है। जनता तो स्वास्थ्य के नियम जानती ही नहीं, हमारे चिकित्सक महोदय भी पूर्ण ज्ञान से रहित हैं। अन्यथा इतनी गड़बड़, परेशानी, चिन्ता व खर्च की जरूरत ही पेश न आवे।

इसलिए अन्धविश्वास व झूठे रिवाजों को बिल्कुल छोड़ दो। बजाय दवादारू के प्राकृतिक उपचारों से काम लेने लगो, फिर न तो आपको अपने प्रिय बन्धु-बान्धव, इष्ट-मित्रों की मृत्यु ही देखनी पड़ेगी और

न इन्फ्लुएंजा के बाद दीर्घ रोगों के शिकार होकर दुख पावेंगे; बल्कि जिन लोगों का इलाज प्राकृतिक ढंग से बिना दवा के होगा, उनके शरीर अत्यन्त स्वच्छ, निरोग व ताजा बन जायेंगे और उनका स्वास्थ्य इंफ्लुएंजा से पहले की अपेक्षा बहुत अच्छा हो जायगा।

जो लोग इन्फ्लुएंजा आदि भयानक रोगों के शिकार होकर सौभाग्य से अच्छे हो गये हैं, उन्हें चाहिए कि वे शिक्षा ग्रहण करें और भविष्य में बदपरहेजियों से बचकर अपना आहार-विहार प्रकृति के अनुकूल रखें, ताकि भविष्य में हमारे देश में अकाल मृत्यु और दीर्घ रोगों की संख्या में भारी कमी हो जाय। ऐसा होने पर लाखों-करोड़ों रुपये, जो दवा, दवाखानों व वैज्ञानिक खोजों तथा डाक्टरी व वैद्यक सीखने में बरबाद किये जाते हैं, बचाये जा सकेंगे और अधिक उपयोगी व स्वास्थ्यप्रद कार्य फलों की खेती, स्वास्थ्य प्रचार आदि में लगाया जा सकेगा, जिसका परिणाम जनता के लिए अत्यन्त हितकर होगा।

परन्तु कितने ऐसे लोग हैं जिन्हें हमारी यह राय पसन्द आवेगी। शायद बहुत थोड़े लोग इस पर अमल करेंगे, क्योंकि सदियों से लोग डाक्टर, वैद्य व हकीमों की दासता की जंजीरों में जकड़े हुए हैं। चिकित्सा कार्य में उनके इशारों से काम होता है। रोगों के कारणों तथा कीटाणुओं की खोज व जड़ी-बूटी दवा के निर्माण में लाखों-करोड़ों रुपये लगाये जाते हैं। बड़े-बड़े दवा के कारखाने, रसायनशालाएं चलायी जा रही हैं और जनता को रोगों से बचाने का दावा किया जाता है, परन्तु खेद! हर साल रोग व अकालमृत्य की संख्या घटने के बजाय बढ़ रहीं है और कहा जाता है कि पिछले साल से इस साल अधिक बीमारों ने दवा ली। हर साल रोगियों की संख्या बढ़ रही है और दवा की खपत ज्यादा हो रही है।

इन्फ्लुएंजा का वर्णन

श्री हैरी बैंजमिन के मतानुसार इन्फ्लुएंजा ज्वर का भी लगभग वैसा ही इलाज है जैसा कि और ज्वरों का। यदि हर हालत में दवा से सख्त परहेज रखा जाकर नैसर्गिक उपचार किये जावेंगे तो परिणाम अत्यन्त संतोषजनक होगा। हमें अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि लोग अनाप-शनाप बिना भूख गरिष्ठ, प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रात-दिन खाकर अपने पेट व आंतों को थका हुआ बना देते हैं और शरीर में काफी मल संचित कर लेते हैं। और जब प्रकृति इंफ्लुएंजा आदि तीव्र रोगों द्वारा उन्हें बाहर निकालने का प्रयत्न करती है तब घबराकर भाग्य को दोष देते हैं।

वास्तव में तेज बीमारी उस गन्दगी को निकालकर शरीर को ठीक कर देगी और बीमारी के बाद तन्दुरुस्ती पहले से बहुत अच्छी हो जायगी। जो लोग इस रहस्य को जानते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा का अध्ययन कर चुके हैं वे और लोगों की तरह सरदी-जुकाम-बुखार आदि से कभी भय नहीं मानते; बल्कि उन्हें शरीर के लिए वरदान समझते हैं, फिर इन रोगों में मृत्यु नहीं होगी—यदि इनका इलाज बिना दवा स्वाभाविक ढंग से किया जावे।

अगर आपको बार-बार जुकाम, सरदी, मलेरिया या इन्फ्लुएंजा होता है तो इसके लिए आप किन्हीं कीटाणुओं को दोष न लगावें; बल्कि इसे अपना समझें और इसके लिए जड़ी-बूटी, मिक्सचर या इंजेक्शनों में धन, समय व स्वास्थ्य को नष्ट न करें; बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा के मार्ग पर चलकर अपने शरीर और जीवनी शक्ति को बलवान बनावें, ताकि भविष्य में रोगों का आक्रमण आपके शरीर पर न हो सके।

मलेरिया

मलेरिया बुखार ठंडे प्रदेशों में बहुत कम होता है। यह तो गर्म देश में (खासकर भारतवर्ष में) बहुत अधिक फैला हुआ है।

वैद्य लोग तो बहुधा इस रोग में कड़वी दवाइयां, काढ़े, गोली आदि देते हैं, परन्तु डाक्टर लोग तो इसका एकमात्र शर्तिया इलाज और प्रतिकार केवल कुनीन को ही समझते हैं।

डाक्टरों का मत है कि मलेरिया के कीटाणु मच्छर के काटने से शरीर में प्रवेश करते हैं और उन कीटाणुओं को मारकर मलेरिया रोग को नष्ट करने की शक्ति कुनीन में है।

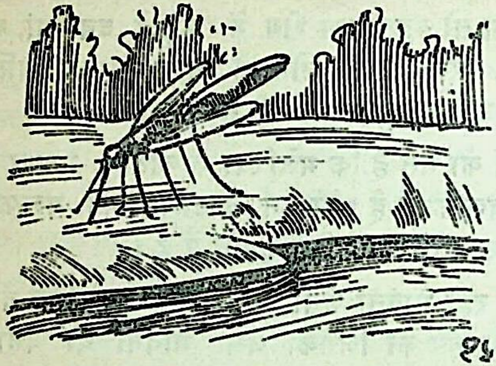
"जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरति देखी तिन तैसी" अर्थात् भगवान के स्वरूप को जिसकी जैसी भावना थी वैसा ही उन्होंने देखा। इसी तरह डाक्टर लोग और उनके पीछे-पीछे इशारों पर चलने वाला जन-समुदाय चाहे कुछ भी समझे, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के अनुयायी मलेरिया का मूल कारण दूसरा ही मानते हैं।

हमारा दावा है कि जिस मनुष्य का आहार प्रकृति के अनुकूल है, जिसे कब्ज कहीं है और जिनका रक्त निर्मल है उसे मलेरिया हो ही नहीं सकता—चाहे उसे मलेरिया के कितने ही मच्छर रोज बार-बार क्यों न काटें।

हमेशा मलेरिया या दूसरी तरह के बुखार का निदान करते समय आपको यह अनुभव हो जायगा कि रोगी के शरीर में विजातीय द्रव्य की काफी मात्रा पहले से मौजूद है और यही रोग का प्रधान मुख्य कारण है।

मच्छर काटने से मलेरिया के कीटाणु अवश्य रक्त में घुस जाते हैं, परन्तु अगर रोगी के शरीर में उनको पनपने व बढ़ने देने के लिए विजातीय द्रव्य नहीं हैं तो कीटाणुओं का कोई प्रभाव न होगा और मलेरिया का आक्रमण हरगिज नहीं होगा।

आज के डाक्टर-वैद्य सभी रोगों के कारणों को समझने में भारी भूल कर रहे हैं और उनके अन्वेषण और परिक्षाएं कभी समाप्त नहीं होते। मलेरिया के लिए भी अज्ञानवश वे यह दृढ़ विश्वास जमाये



हुए हैं कि इस रोग के कीटाणुओं को मारने के लिए कुनीन ही अचूक औषधि है और उनके ख्याल से सर्व साधारण को मलेरिया से बचाने का सर्वोत्तम व अचूक उपाय यही है कि एक-एक या दो-दो गोली लोगों को हर रोज खानी चाहिए, जिससे इस रोग के कीटाणु मर जाएं और मलेरिया बुखार न आवे।

इसी अन्धविश्वास के कारण सरकार व हमारे धनी-मानी सेठ बहुत अधिक मात्रा में वैद्य व डाक्टर को कुनीन देकर मलेरिया पीड़ित प्रदेशों में भेजते हैं और मरीजों को मुफ्त दवा दिलवाते हैं।

कहा जाता है कि अगर थोड़ी मात्रा में कुनीन लेने से मलेरिया न रुके तो तब तक कुनीन सेवन करना चाहिए जब तक मलेरिया आने से रह जाय। मैं दृढ़तापूर्वक कहता हूं कि कुनीन मलेरिया की अचूक सर्वोत्तम दवा नहीं है; बल्कि कुनीन से मलेरिया के लक्षण थोड़े समय के लिए दब जाते हैं और उसका प्रभाव दूर हो जाने पर पुनः बुखार आता है।

कितनें अफसोस की बात है कि लोग रोग के मूल कारणों की खोज किए विना इलाज करने बैठ जाते हैं। चाहे जैसी दवा रोगियों को देनें लगते हैं—चाहे उसका परिणाम कैसा भी बुरा क्यों न हो।

कुनीन एक अत्यन्त घृणित, घातक और अत्यन्त आरोग्यनाशक दवा है। किसी भी हालत में इसका उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह बुखार को शरीर में दबा देती है और जो जहर व गन्दगी मलेरिया द्वारा शरीर से बाहर निकल रही थी उसे वापस शरीर में धकेलकर कुनीन शरीर को खराव कर देती है।

कुनीन के घातक प्रभाव से शरीर के दोष तो अन्दर रह ही जाते हैं, इसके सिवा स्वयं कुनीन रूपी जहर भी रोगी के शरीर में भर जाता है जिसका परिणाम यह होता है कि खून गन्दा हो जाता है, भूख बन्द हो जाती है और वीर्य पानी के समान तरल होकर पेशाब के साथ बहने लग जाता है।

इसके सिवा अनेक प्रकार के कान व आंख के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बहुधा देखा गया है कि मलेरिया नष्ट करने के लिए जिन लोगों ने खूब कुनीन खाई है, उन्हें बाद में बहरापन, अन्धापन आदि की शिकायत हो गई और उनके जीवन सदा के लिए दुखी हो गए।

कुनीन शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों पर खासकर तिल्ली व जिगर पर बड़ा घातक प्रभाव डालती है और इसके सेवन से बहुधा रोगियों के जिगर और तिल्ली सदा के लिए बढ़कर निकम्मे हो जाते हैं और इसी कारण उनका स्वास्थ्य सदा के लिए खराब हो जाता है और आजन्म रोगी बने रहते हैं। मेरा अनेक बार का प्रत्यक्ष अनुभव है कि बुखार में दवाइयां खाने वाले, खासकर धातु दवाइयां या कुनीन खाने वाले रोगी, बुखार के वाद सदा व्याधि ग्रसित रहते हैं और जो लोग बुखार में कोई दवा नहीं खाते, उनके बुखार के बाद कोई खराबी नहीं होती और वे पहले से अधिक स्वस्थ हो जाते हैं।

भला सोचिये ! जब यह बात आपके ध्यान में आ गई कि मलेरिया का मूल कारण मच्छर काटना नहीं है; बल्कि मलेरिया प्रकृति विरुद्ध आहार आदि के कारण दोषों के संचय व उनके कुपित होने से होता है तो फिर कुनीन देना बिल्कुल बेकार है। कुनीन न दोषों को पचाकर निकाल सकती है और न शरीर को रोग मुक्त कर सकती है।

लोग गरम प्रदेशों में रहते हैं, बन्द, पक्के व तंग मकानों में रहते हैं, जरूरत से ज्यादा कपड़े पहनते हैं, ठंडी हवा और ठंडे जल से परहेज करते हैं, गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध पदार्थ जरूरत से ज्यादा खाते हैं तथा नशा करते हैं और फिर यह आशा करते हैं कि रोगों से बचे रहें। यह सम्भव नहीं है। कोई दवा या कुनीन, जड़ी-बूटी अथवा इन्जेक्शन ऐसे लोगों को स्वास्थ्य नहीं दे सकते।

आप ध्यानपूर्वक सृष्टि के अन्य स्थानों के रहने वालों के जीवन पर दृष्टि डालें। गांवों में, जंगलों में, खासकर ठंडे प्रदेशों में, मलेरिया बहुत कम होता है। अगर मच्छर काटने से ही मलेरिया हो तो मच्छर तो सभी को काटते हैं, सबको मलेरिया होना चाहिए पर कुछ को होता है कुछ को नहीं। मच्छरदानी लगाकर सोने वालों को तो मलेरिया ज्यादा सताता है।

मलेरिया का इलाज

मलेरिया के लक्षण हैं : जाड़ा लगना, कंपकपी होना, बदन सूजना बाद में तेज बुखार हो जाना फिर पसीना निकलना। यह बुखार एक, दो या तीन दिन छोड़कर भी आता है। सबसे अधिक इकांतरा ही फैला हुआ है। अक्सर जाड़ा लगने के साथ किसी-किसी को उल्टी, सिर दर्द होने लगता है और कभी-कभी कमर में दर्द होने लगता है।

इस बुखार में समस्त शरीर विजातीय द्रव्य के जोरदार संघर्षण के कारण हिलने लग जाता है दांत कटकटा बोलने लगते हैं, नाड़ी

वेग से व अनियमित गति से चलने लगती है और यद्यपि बाहर से शरीर ठंडा जान पड़ता है फिर भी तापमान १०२, १०३, १०४ डि० तक हो जाता है। इस रोग में गुरदे अधिक क्रियाशील रहते हैं। जाड़ा लगना करीब १५ मिनट से घंटे सवा घंटे तक जारी रहता है। इसके बाद रोगी को बड़ी गरमी लगती है, चमड़ा व आंखें लाल हो जाती हैं, सिर भारी हो जाता है, कमर दुखने लगती है और चित्त अत्यन्त उदास हो जाता है।

इसके बाद खूब पसीना निकलता है, बुखार उतर जाता है, नाड़ी मन्द गति से चलने लगती है, रोगी को कमजोरी मालूम होती है और उसे नींद भी आती है।

इन सभी लक्षणों से साफ जाहिर हो जाता है कि प्रकृति शरीर के सभी भागों से विजातीय द्रव्य (मल पदार्थों) को बलपूर्वक निकालने की कोशिश कर रही है। कीटाणुओं का इससे कोई सम्बन्ध नहीं है और मलेरिया भी प्रकृति की एक रहस्यपूर्ण लाभप्रद क्रिया है।

पहले कहा जा चुका है कि मलेरिया हमारा शत्रु नहीं परम मित्र है। और अगर देशी या विदेशी दवा का इलाज न करके विधिपूर्वक प्राकृतिक चिकित्सा की जाय तो रोगी को कभी कोई हानि या मृत्यु नहीं हो सकती; बल्कि उसके शरीर की हालत पहले से बहुत अच्छी हो जायेगी, उसकी तन्दुरुस्ती पहले से अच्छी हो जायेगी और फिर जल्दी दुबारा बुखार न आवेगा।

लेकिन जो लोग मलेरिया बुखार का इलाज डाक्टर या वैद्यों से कराते हैं और काढ़े, गोली, इंजेक्शन या कुनीन का सेवन करते हैं वे स्वयं अपना धन, समय व स्वास्थ्य नष्ट करते हैं, क्योंकि कुनीन, काढ़े आदि से शरीर का जहर सदा के लिए शरीर में रह जाता है। मलेरिया बार-बार आता रहता है, जिससे साफ जाहिर होता है कि इलाज ठीक नहीं किया गया और रोग की जड़ शरीर में मौजूद है।

मलेरिया की सर्वोत्तम चिकित्सा इस प्रकार है:—

"सर्वेषानेव रोगाणां निदानं कुपितामला:" के अटल सिद्धांत को समझें और दोषों को नैसर्गिक ढंग से पचकर निकलने दें, साथ ही यह भी ध्यान रखें कि 'तरुण बुखार में औषधि देना मृत्यु को निमंत्रण देना है।' संचित दोषों को भली-भांति पचाकर शरीर से बाहर निकालने के लिए बुखार दूर होने तक बराबर लंघन करना चाहिए और इस उपवास-काल में केवल ताजा पानी और मौसमी, संतरा, अनार का रस या मुनक्का ही लेना चाहिए। रस थोड़ा-थोड़ा करके कई बार लेना चाहिए। ये रस हर एक रोगी के लिए खासकर बुखार में, अमृत के समान हितकारी व रोग-निवारक सिद्ध होंगे और इनसे अद्‌भुत लाभ होगा।

फलों के रस में साक्षात अमृत है। फलों के रस की एक-एक बूंद आपके पेट में जाकर शरीर की नस-नस को नवीन शक्ति, बल और प्राण देगी। इसके विपरीत दवा की हर एक बूंद या गोली का हर एक अंश व नुस्खे की हर घूंट आपके पेट, आंतों, फेफड़ों, जिगर, गुरदों व हृदय पर घातक प्रभाव डालेंगे, उन्हें खराब, निर्जीव व गन्दा बना देंगे और इनसे आपके स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जायगा।

इसलिए आप मलेरिया बुखार में कोई दवा कुनीन या अन्न अथवा खुराक भूलकर भी न खावें; वरना आपको बहुत पछताना पड़ेगा। आप बुखार दूर होने तक लगभग एक या दो सप्ताह तक फलों के रस सहित लंघन करें—इसी में आपकी भलाई व जीत है। अन्तःकरण आपको खुद बता देगा कि अब शरीर के दोषों का भली-भांति पाचन हो चुका है और शरीर को अब उपवास की आवश्यकता नहीं है। ऐसा होने पर लंघन तोड़ देना चाहिए।

साधारणतया जब आपकी जीभ साफ हो जाय, उस पर कोई मैल न रहे, मुंह कड़वा न रहे, भूख लगने लगे, बुखार बिल्कुल उतर जाय, तभी समझ लेना चाहिए कि दोषों का पाचन हो चुका, शरीर अपनी

सफाई कर चुका, शरीर के पाचक अंग आराम कर चुके और अब शरीर को उचित खुराक मिलनी चाहिए।

बुखार के बाद लंघन बन्द करके पथ्य लेते समय अत्यन्त सावधानी रखनी चाहिए और बड़ा हल्का पथ्य थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेना चाहिए। फल, गाय या बकरी का दूध, मुनक्का व बाद में हरे शाक थोड़े-थोड़े लेना उचित है, एकदम दाल-रोटी खा बैठना मूर्खता है।

उपवासकाल में आंतों की सफाई के लिए साधारण गरम जल का एनीमा अवश्य लेना चाहिए। यह ध्यान रहे कि पानी अधिक वेग से न चढ़ाया जावे ; बल्कि धीरे-धीरे चढ़ने दिया जावे। एनीमा तेज बुखार की हालत में न देकर बुखार उतर जाने के बाद देना उत्तम है। अगर कब्ज अधिक हो और मल सूख गया हो तो चढ़े बुखार में एनीमा दे सकते हैं।

बुखार की गरमी को स्वाभाविक रीति से निकालकर रोगी को शांति देने के लिए व दोषों को रोम कूपों में होकर स्वतन्त्रापूर्वक निकलने देने के लिए रोगी को नग्न या अर्ध नग्न करके ठंडी हवा का स्नान अवश्य कराया जावे। स्नान के बाद गरम कम्बल या रजाई उढ़ाकर गरमी लाई जावे। यह स्नान दिन में एक या दो या तीन बार भी कराया जा सकता है।

जाड़ों में यह हवा स्नान २ मिनट से ५ मिनट तक और गरमी में १५ मिनट से ३० मिनट तक कराना चाहिए। जाड़ा लगे तब कपड़े उढ़ा दिये जावें और पसीना लेने की चेष्टा की जावे। पसीना आने पर बुखार उतर जावेगा।

ठण्डी हवा का स्नान अत्यन्त निर्दोष, अत्यन्त सरल व हर बुखार का रामबाण व सस्ता इलाज है। इस ठंडी हवा के स्नान से कभी हानि नहीं हुई। सदा अत्यन्त सन्तोषजनक व आश्चर्यजनक लाभ हुए

हैं और इससे कठिन से कठिन बुखार भी बड़ी आसानी से अच्छा हो गया है, इसलिए भय व संकोच छोड़कर विधिपूर्वक हर बुखार में बीमार को ठंडी हवा का स्नान (Cold air bath) अवश्य ही कराना चाहिए।

बीमार के कमरे की खिड़कियां व दरवाजे बन्द करना भी बेवकूफी है, क्योंकि इससे बुखार में बड़ी हानि पहुंचती है। अव्वल तो बीमार की खुद की श्वास से निकली हवा गन्दी होती है, दूसरे पक्की दीवारों से हर वक्त जहरीली गैस निकलती रहती है। यह दोनों गंदी हवाएं वापस बीमार के फेफड़ों में जाकर अत्यन्त हानि पहुंचाती हैं और शरीर की सफाई में बाधक बन जाती हैं।

इसलिए बीमार के कमरे का दरवाजा व खिड़कियां खुली रहने दो। अगर सख्त जाड़ा हो तो आधी खिड़कियां खोलो आधी बन्द कर दो, जिससे साफ हवा आती व जाती रहे।

जब बीमार को जाड़ा लगे तब खूब कपड़े उढ़ाकर सुला देना चाहिए। बाकी समय हल्के और पतले-पतले कपड़े पहने। बहुत ज्यादा कपड़ों से लदे रहने से शरीर कमजोर हो जाता है।

बीमार के पेडू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में दो या तीन बार अवश्य बांधी जावे। पट्टी दो-दो घण्टे और तीन-तीन घण्टे बाद रखें। मिट्टी की पट्टी से पेट व आंतों को बल मिलेगा, उनकी खुश्की व गरमी दूर हो जायगी, दस्त साफ पचकर लगेगा, पेशाब खुलकर होगा, बुखार की गरमी दूर होगी और नींद बड़ी अच्छी आवेगी।

इसके सिवा मलेरिया के रोगी पर गीली चादर का भी प्रयोग करना चाहिए। सारे शरीर पर भीगी चादर निचोड़ कर लपेटी जावे व मुंह खुला रहे, ऊपर से गरम कम्बल उढ़ाया जावे, जाड़े में भीगी चादर थोड़ी देर और गरमी में अधिक देर रखें। इनसे शरीर का विजा-

तीय द्रव्य रोमकूपों व मूत्र में होकर निकल जायगा, गरमी दूर होगी और बीमार जल्द अच्छा हो जायगा। उपवास तोड़ने के बाद बीमार को कम से कम तीन दिन तक गाय या बकरी का दूध और ताजे रसदार फल ही देने चाहिए। फिर कम से कम तीन दिन केवल दूध व हरे शाक दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी गेहूं की थूली व चापड़ सहित लूखी, पतली चपाती थोड़ी-थोड़ी देना आरम्भ करें। इसके बाद दूध, फल व थोड़ा-थोड़ा अन्न भूख के अनुसार बढ़ाते जावें। एक दम भारी चीजें नहीं देना चाहिए।

मलेरिया बुखार की कमजोरी अक्सर लोगों को कई दिन या महीनों तक सताती है, मगर इसके लिए कोई टॉनिक, पौष्टिक दवा या रसायन खाने की जरूरत नहीं है। इससे स्वास्थ्य को बड़ा धक्का पहुंचता है। उत्तम उपाय यह है कि कमजोरी दूर करने के लिए धीरे-धीरे दूध की मात्रा बढ़ाई जावे और सुबह-शाम शक्ति अनुसार घूमते रहें। इन उपायों से नवीन शुद्ध रक्त बनकर स्वास्थ्य उत्तम हो जायगा।

उपरोक्त स्वाभाविक उपचारों से मलेरिया व सभी बुखारों के रोगी ९९ फीसदी बिल्कुल ठीक हो जायेंगे जैसा कि लेखक हजारों बार परीक्षा करके देख चुका है। जिन्हें मेरे कथन पर विश्वास न हो वे एक बार स्वयं परीक्षा करके देखें, फिर उन्हें स्वयं अनुभव हो जायगा। मेरी राय में मलेरिया में कुनीन, काढ़ या दूसरी दवा खाना केवल निरर्थक है और इससे भारी हानि व प्राणों के नाश की भी सम्भावना है।

सीधे सरल रामबाण प्राकृतिक उपचारों से हजारों लाखों-रोगी अच्छे हो चुके हैं। अगर लोग दवाभक्ति छोड़कर इन उपचारों को अपनाने लगें तो हजारों-लाखों अकाल मृत्यु टाली जा सकेंगी और और बहुत-सी विधवाएं व अनाथ बच्चे होने से बचाये जा सकेंगे।

इन उपचारों से शरीर पहले से बहुत ही अधिक साफ, ताजा, निर्मल व सुन्दर हो जायगा और आप दवाइयों या नुस्खों से होने

वाली अकथनीय हानियों से, दीर्घ रोगों से, धन के खर्च व समय की बरबादी से भी बच जावेंगे। इससे अधिक आप क्या चाहते हैं ?

निमोनिया ज्वर

कारण व इलाज

निमोनिया दो प्रकार का होता है : (१) ब्रोंको निमोनिया (२) लोवर निमोनिया। इन दो प्रकार के निमोनिया में लोवर निमोनिया इतना भयानक नहीं होता और अधिक दिन रोगी को कष्ट भी नहीं उठाना पड़ता।

दूसरे प्रकार का अर्थात् ब्रोंको निमोनिया दस-पद्रह या कभी-कभी बीस दिन तक रहता है। यह धीरे-धीरे बढ़ता है। इसमें बुखार करीब १०, २० फारनहीट रहता है और खांसी व छाती में दर्द रहता है, श्वास लेने में भी पीड़ा होती है और कफ की आवाज आती है। कभी-कभी कफ के साथ खून आ जाता है।

इस रोग में भूख बिल्कुल बन्द रहती है और प्यास अधिक लगती है। निमोनिया प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार से होता है और बहुधा यह रोग जुकाम, सरदी या साधारण बुखार या खांसी की दवा से दबा देने से होता है। इस प्रकार परम हितकारी समझी जाने वाली औषधियां छोटे-छोटे सरल रोगों को अत्यन्त भयानक व कष्टसाध्य बना देती हैं, जिनका इलाज करना महा कठिन हो जाता है और बहुत-से रोगीतो मृत्यु के मुंह में ही चले जाते हैं।

इलाज

निमोनिया का इलाज बड़ी सावधानी से करना उचित है, क्योंकि लापरवाही करने से इसमें शीघ्र मृत्यु हो सकती है। परन्तु यहां भी मैं दृढ़तापूर्वक पाठकों को सलाह दूंगा कि निमोनिया का इलाज प्रकृति विधि से करें। फिर इसमें कुछ भी भय, गड़बड़ या कष्ट न होगा और न कोई दीर्घ रोग होगा। अगर डाक्टरी या आयुर्वेदिक इलाज

किया जावेगा तो या तो रोगी की मृत्यु हो जायगी या वह किसी भयानक दीर्घ रोग का शिकार बनकर आजन्म दुखी रहेगा।

अक्सर देखा गया है कि दवा के प्रभाव से निमोनिया प्रगट में अच्छा तो हो गया, किन्तु रोगी शीघ्र दमा तथा क्षय आदि का शिकार होकर मर गया। साधारण निमोनिया का इलाज ठीक उसी विधि से करना चाहिए जैसे और तरह के बुखारों का, परन्तु निमोनिया के इलाज में एकआध उपचार विशेष विधि से करना चाहिए। ये रोग जन्तुओं से उत्पन्न नहीं होता; बल्कि मिथ्या आहार-विहार से होता है और इसका इलाज भी स्वाभाविक विधियों से न करके दवाइयों से करना केवल अज्ञान और कुशिक्षा का परिणाम है।

परन्तु निमोनिया व अन्य बुखारों का इलाज अनुभवी व विद्वान प्राकृतिक चिकित्सक के द्वारा होना चाहिए, क्योंकि अक्सर घर वाले पूरी विधियां न जानने के कारण इस मार्ग से गिर जाते हैं और घबराकर डाक्टर-वैद्यों को बुलाकर दवा दिलाने लगते हैं, जिसका परिणाम बड़ा भयानक होता है।

लोगों को चाहिए कि प्राकृतिक चिकित्सा का पूरा ज्ञान गहरे अध्ययन, मनन व अनुभव द्वारा प्राप्त करें। अगर वे ऐसा न करके छोटी-मोटी किताब पढ़कर कठिन रोगों में प्रयोग करने लग जायें तो यह उनकी महज बेवकूफी है और जिस प्रकार अनाड़ी वैद्य, नीम-हकीम, अधूरे या लोभी डाक्टर अंट-शंट दवा देकर रोगी की मृत्यु का कारण बनकर पाप के भागी बन जाते हैं, ठीक उसी प्रकार अधूरे, अधकचरे, अज्ञान प्राकृतिक चिकित्सक भी अपराधी हैं—अगर वे पूरा इलाज जाने बिना चिकित्सा करने लग जायें।

निमोनिया के इलाज में भी दृढ़ता और धैर्य रखना चाहिए। तापमान के ऊंचे हो जाने, सीने में दर्द अधिक हो जाने या बेहोशी आदि से घबराना नहीं चाहिए। यह लक्षण स्वयं धीरे-धीरे नष्ट हो जायेंगे।

निमोनिया में भी बुखार दूर होने तक लंघन जारी रखना

चाहिए, सिवा पानी, सन्तरा या मौसमी के रस के और कोई चीज नहीं लेना चाहिए यहां तक कि दूध भी लेना मना है। कब्ज दूर करने के लिए गरम जल का एनीमा रोजाना अवश्य दिया जावे। यह बड़ा जरूरी हैं। बुखार की तेजी व बेहोशी ठण्डी हवा के स्नान से बड़ी जल्दी सरलता से दूर हो जायगी। छाती व फेफड़ों का दर्द मिटाने के लिए सबसे उत्तम उपाय यह है कि थोड़ा सरसों का शुद्ध तेल सीने पर मल दिया जाय और गरम बालू की पोटली बनाकर धीरे-धीरे दर्द के स्थान को सेंक दें अथवा गरम जल में खादी या लट्ठा के टुकड़े निचोड़कर दर्द के स्थान को सेंक दें। आमतौर पर इस क्रिया से सीने का दर्द ठीक होकर कफ बाहर निकल जायेगा। कभी-कभी ताजा जल की गद्दियां या भीगी चादर का प्रयोग भी छाती पर करना चाहिए। ऊपर से फलालेन या गरम कपड़ा अवश्य बांध दें। रोग की हालत रोगी की शक्ति व मौसम को देखते हुए गरम व ठण्डे प्रयोग करना चाहिए। हर हालत में यह प्रयोग लाभप्रद सिद्ध होंगे। किसी प्रकार की कोई हानि की सम्भावना नहीं है। पट्टियां व चादर के प्रयोग व बालू का सेंक दिन व रात में आवश्यकतानुसार दो-तीन बार किया जा सकता है।

डाक्टर-वैद्य लोग अक्सर निमोनिया में बीमार को ब्राण्डी या गरम दवाइयां देते हैं और उसके सीने पर गरम प्लास्टर चढ़ाते हैं। ये उपचार प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से अत्यन्त हानिकर व घातक हैं और इसका परिणाम बहुधा भयंकर होता है, इसलिए इनका प्रयोग हरगिज नहीं किया जाना चाहिए। लेखक ने ऐसे कई रोगियों को ठण्डी हवा, ठण्डे जल स्नान व मिट्टी के प्रयोगों से मृत्यु के मुंह में जाने से बचाया है जो आयुर्वेदिक, ऐलोपैथिक या होमियोपैथिक इलाज कराकर थक चुके थे और जो मरणासन्न होकर जीवन से निराश हो चुके थे।

मुझे बड़ा विस्मय हुआ कि लोग कैसे मूर्ख, ज्ञान-शून्य हैं जो

अत्यन्त हानिकर, प्राणघातक व खर्चीली औषधियों के झूठे इलाजों में विश्वास रखते हैं, परन्तु प्रकृति के अत्यन्त लाभदायक, हानिरहित, प्राण बचाने वाले बिना पैसे के उपचारों में विश्वास नहीं रखते, उल्टा उन्हें हानिकर बताते हैं। चाहे वे प्रत्यक्ष उनके चमत्कार क्यों न देख लें।

अस्तु, निमोनिया में लंघन, वस्तिक्रिया (एनीमा) छाती पर ठण्डे व गरम प्रयोग, पूर्ण विश्राम, ठंडी हवा के स्नान, धूप स्नान—ये रामबाण उपचार हैं।

जब तक बुखार रहे, रोगी को पूरी तरह आराम करने देना चाहिए और जब बुखार की तेजी अधिक हो जाय तब निःसंकोच बेधड़क होकर विधिपूर्वक ठण्डी हवा का स्नान अवश्य कराना चाहिए और फौरन ही गरम कपड़ों में सुलाकर गरमी लानी चाहिए। बेहोशी, प्रलाप, सरसाम आदि हटाने का यह सर्वोत्तम उपाय है। मेरी राय में तो संसार की कोई दवा या कोई उपचार ऐसा प्रभावशाली, लाभ देने वाला व भयरहित नहीं है जैसा ठंडी हवा का स्नान।

छाती के दर्द व कफ-विकार हटाने के लिए बार-बार गरम व ठंडे जल के प्रयोग व बालू का सेंक तथा मालिश अवश्य किये जावें। इससे कष्ट दूर होगा, छाती में जमा हुआ कफ ढीला हो जायगा और रोगी सुख से सोवेगा। फलों के रस सहित कुछ दिन लंघन कर चुकने पर धीरे-धीरे निमोनिया के लक्षण दूर हो जायेंगे, बुखार उतर जायगा, छाती का दर्द मिट जायगा और बीमार को शान्ति मिलने लगेगी।

इसके बाद रोगी को एक सप्ताह फलों पर रखना आवश्यक है, ताकि शरीर के वे दोष व मल पदार्थ, जो बुखार में पच चुके हैं किंतु पूरी तरह बाहर नहीं निकले हैं, फलों के आहार के प्रभाव से मल, मूत्र, कफ, पसीना की राह बाहर फेंक दिये जावें और आंतें व पेट बिल्कुल साफ व ताजा बन जाये।

कितना अच्छा हो कि लोग रूढ़िवाद को छोड़कर प्राकृतिक उपचारों में श्रद्धा रखने लग जायें। सचमुच अगर ऐसा हो जाय तो हमारे दुखी परिवार पुनः सुखी हो सकते हैं, लोगों के दिलों से बीमारी का भय दूर हो सकता है और बहुत साधन व समय, जो दवाइयों व झूठे इलाजों में नष्ट किया जाता है, बचाया जा सकता है।

डिप्थीरिया ज्वर

यह बुखार भी बड़ा भयानक होता है। इसके लक्षण ये हैं—आरम्भ में इस रोग का आक्रमण बहुत धीमा होता है और किसी को भी यह संदेह नहीं होता है कि डिप्थीरिया हो जायगा। पहले रोगी को हल्का-सा बुखार होता है, कंठ में पीड़ा मालूम होती है और अंग टूटने लगता है। साथ ही बड़ी कमजोरी जान पड़ती है। यह रोग अधिकांश बच्चों व नौजवानों को होता है।

रोगी के गले की गिल्टियों (Tonsils) में कुछ सूजन होने लगती है और एक या दोनों गले सोडों (गिल्टयों) पर एक पतली झिल्ली बन जाती है और यह बारीक आकार में बढ़ती जाती है।

यह झिल्ली भूरे या कटिय रंग की व कुछ ललाई लिये हुए कभी मोटी, कभी पतली होती है।

यह झिल्ली कभी तो इतनी छोटी होती है कि टौंसिल से आगे नहीं बढ़ती और कभी-कभी यह इतनी बढ़ जाती है कि गले व कंठ को चारों तरफ से घेर लेती है; अक्सर मुंह व कंठ नलिका तक सूजन आ जाती है। इस रोग में एक प्रकार के विषैले कीटाणु शरीर के विजातीय द्रव्य में उत्पन्न होकर यह रोग पैदा करते हैं।

इस रोग का शिकार चाहे वह जवान हो या बालक, (बूढ़ों को यह नहीं होता) अकड़ जाता है, बेहोश हो जाता है और चेहरे का वर्ण बदल जाता है। अगर इस बीमारी का उचित तात्कालिक इलाज

न किया जाय तो रोगी कंठ घुटकर या हृदय की गति बन्द होकर मर जाता है और अगर इलाज सही तौर पर किया जाय तो झिल्ली धीरे-धीरे अदृश्य हो जाती है और सभी लक्षण दूर हो जाते हैं। इस रोग में लगभग एक से दो-तीन सप्ताह अच्छा होने में लग जाते हैं, पर यह रोग बड़ा कष्ट साध्य है।

ऐलोपैथी का यह मत है कि रोग छूत से होता है और यह संक्रामक है अर्थात् एक शरीर के रोग के कीड़े दूसरे शरीर में प्रवेश करके यह रोग उत्पन्न करते हैं, परन्तु यह सिद्धांत बिल्कुल खोखला व बेबुनियाद है।

भला आप ही सोचिए कि बिना भूमि के बीज कैसे उग सकता है? ऐसा कोई भी नवयुवक या बच्चा इस रोग का शिकार नहीं हो सकता, जिसके शरीर में इस रोग को बढ़ाने के साधन मौजूद नहीं हैं अर्थात् जिनके शरीर में कुपथ्य, गरिष्ठ या प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के सेवन के कारण काफी मात्रा में मल-पदार्थ, कचरा, गन्दगी मौजूद नहीं है और जिसे कठिन कब्ज नहीं है उसे बीमारी नहीं हो सकती।

डाक्टरों का मत है कि इस रोग के कीटाणु बहुत लोगों के गले में मौजूद होते हैं, किसी-किसी के कीटाणु निर्जीव से रहते हैं, किसी के गले में कीटाणु बढ़ जाते हैं और बीमारी पैदा कर देते हैं। औषधि-विज्ञान की नींव कैसी थोथी है, इसके सिद्धांत कैसे काल्पनिक हैं, लेकिन जन-साधारण तो उसमें अटल श्रद्धा रखते हैं और जिस प्रकार एक अंधा आदमी दूसरे के हाथ में लकड़ी पकड़ाकर लकड़ी पकड़ने वाले के अधीन हो जाता है उसी प्रकार जनसाधारण अपनी स्वास्थ्य रक्षा और रोगों के इलाज के बारे में डाक्टर-वैद्यों के सर्वथा आधीन व उनके वश में है।

लोगों को इस बात का पता तक नहीं है कि संसार में आरोग्य रक्षा, चिकित्सा व निदान के अत्यन्त सरल, सस्ते व रामबाण मौजूद

हैं जो आयुर्वेद, ऐलोपैथी, और होमियोपैथी से कहीं उत्तम हैं, जिनमें न कोई जोखम है, न खर्च है और जो इतने सरल हैं कि हर एक स्त्री व पुरुष भली-भांति उनका उपयोग विधिपूर्वक करके अपने व अपने परिवार के व औरों के रोग अच्छे कर सकता है और अपना स्वास्थ्य चिरस्थाई बना सकता है।

डिप्थीरिया ज्वर का इलाज

सर्वसाधारण स्वाभाविक उपचारों से अनभिज्ञ होने के कारण आयुर्वेदिक या ऐलोपैथिक ढंग से ही इस बुखार का इलाज करवाते हैं। जाहिरा तौर पर कइयों को इस रोग से छुटकारा भी दवाओं से मिल जाता है, परन्तु अधिकांश रोगी इस बुखार में दवा के इलाज से मर जाते हैं और अधिकांश की मृत्यु तो इंजेक्शनों से होती है।

चाहे डाक्टर लोग इंजेक्शन चिकित्सा को कैसा ही समझें, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में इन्जेक्शन के प्रयोगों को अत्यन्त घातक व हानिकर समझा जाता है। यह प्रणाली बिल्कुल गलत है। किसी भी जानवर का खून या उसके शरीर का रस मानव-शरीर में प्रविष्ट करना गलत है। बहुधा यह मृत्यु का कारण बन जाता है।

लेखक ने एक बार नहीं सैकड़ों-हजारों बार प्रत्यक्ष यह देखा है कि इंजेक्शन, मिक्सचर, काढ़ों व अन्य डाक्टरी व आयुर्वेदिक दवाइयों के कारण डिप्थीरिया, मलेरिया, निमोनिया व मोतीझारा आदि बुखारों में बेचारे रोगी समय से पहले ही मर गये और डाक्टर-वैद्यों से जब मृत्यु का कारण पूछा गया तो यह जवाब मिला कि मृत्यु बुखार के कारण हुई है, दवा से नहीं हुई।

अज्ञान भोली जनता को इतना ज्ञान नहीं है कि वे यह रहस्य समझ सकें। इसलिये वे चुपचाप अपने प्रियजनों की मृत्यु को हरि-इच्छा, होनहार समझकर संतोष कर लेते हैं, लेकिन मैं सर्वसाधारण को यह बता देना चाहता हूं कि ईश्वर इस विषय में उदासीन है।

लोग अज्ञानवश कुपथ्य करते हैं, मिथ्या आहार-विहार द्वारा अपने शरीर में दोष-मल पदार्थ भर लेते हैं और जब प्रकृति अवसर पाकर बलपूर्वक तीव्र रोग (बुखार, जुखाम) द्वारा उस मैल को निकालना चाहती है तब मूर्ख अज्ञानी लोग दवा खाकर प्रकृति के कार्य में विघ्न डालते हैं। परिणाम यह होता है कि प्रकृति कुपित होकर या तो मृत्यु या दीर्घ रोग, किसी भी रूप में कठोर दण्ड देती है। डिप्थीरिया का सर्वोत्तम इलाज इस प्रकार है :

रोगी को ताजा पानी या सन्तरे का रस थोड़ा-थोड़ा कई बार दिया जावे और उपवास कराया जावे। बुखार रहे तब तक लंघन जारी रहे। इस बीमारी में दूध भी बिल्कुल न दिया जावे। औषधियां तो वैसे हर बुखार में ही बहुत हानिकर होती हैं, इस रोग में तो हरगिज देशी या विदेशी कोई भी दवा न देना चाहिए।

बहुत-से घर वाले इस बीमारी को साधारण समझकर बीमार को कुछ न कुछ खिलाते रहते हैं और कई तरह की दवाइयां पिलाते रहते हैं पर यह एक भयानक भूल है, इससे रोग उग्र रूप धारण कर लेता है। इस बीमारी में भी इलाज और बुखारों की तरह उसी विधि से करना चाहिए।

गरम जल का एनीमा विधिपूर्वक रोजाना दोनों समय सुबह व शाम देना चाहिए, जिससे शरीर के विष मल की राह निकल जावें और अन्दर जहर न फैले। यह क्रिया अत्यन्त लाभप्रद है।

चूंकि यह रोग कब्ज व आंतरिक विष से होता है, इसलिए वस्ति-क्रिया द्वारा लंघन काल में रोज दो बार आंतों की सफाई अवश्य ही करना चाहिए।

इस बीमारी में आमाशय व गले का विष मुंह में हर समय आता रहता है और वापस आमाशय में चला जाता है। यह बहुत बुरी बात है। इसका उपाय है कि बीमार को चित्त न लिटाकर पेट के बल उल्टा

लिटाकर रखना चाहिए, ताकि लार नीचे टपकती रहे और पेट में न जा सके। इसके सिवा ताजा या थोड़े गरम पानी के कुल्ले भी दिन में पांच-सात बार कराते रहना बहुत अच्छा है, इससे मुख शुद्धि भी होगी और बुखार की गरमी भी कम होकर रोगी को भारी शांति व ताजगी मिलेगी।

बीमार को साफ ताजा हवा में रखें, बन्द कमरे में परदे देकर न रखें। यह रिवाज बड़ा भद्दा व हानिकर है। हवा सभी मनुष्यों का जीवन है। बीमार को जरूरत से ज्यादा कपड़ों में न लादिए—बहुत हल्के, पतले, ढीले व जालीदार कपड़े पहनावें और अगर वह अर्धनग्न रहना चाहता है तो बेशक रहने दें, कोई हानि न होगी। उसे जाड़ा लगे तब अवश्य कपड़े पहनावें व गरम कपड़े उढ़ा देवें। वैसे जितनी देर हो सके उसे नंगा रखें, ताकि वायु उसके शरीर की व्याधि को दूर कर सके। यह क्रिया रोशनी व हवा का स्नान कहलाती है। डिप्थीरिया आदि हर प्रकार के बुखार में इसका उपयोग हर मौसम में अवश्य किया जाना चाहिए। इसके परिणाम सदा संतोषजनक होंगे।

बीमार को चुपचाप आराम करने दें, उससे छेड़छाड़ न करें और अगर वह बेहोश है या बोलता नहीं तो कोई चिंता नहीं, बेहोशी जल्द दूर हो जायेगी। उसे बात करने को मजबूर न करें। इस बीमारी व अन्य बुखारों में भी बिछौना ज्यादा मोटा व गरम नहीं रखना चाहिए। अक्सर देखा जाता है बुखार के रोगी का बिछौना बहुत मोटा गद्दा या कम्बल होता है। यह बड़ी भारी भूल है। साधारण स्वस्थ मनुष्य के लिए ही मोटा रुई का गद्दा हानिकर व कमजोरी लाने वाला होता है। बुखार में वैसे ही गरमी बढ़ी हुई रहती है, फिर रुई के मोटे बिस्तर तो बड़े गरम होते हैं, उनमें तो रोगी बड़ा कष्ट पाता है, इसलिए हल्के, पतले व थोड़ी रुई के बिछौने पर रोगी को सुलाइए। सिर्फ सख्त जाड़े में रुई के गद्दे व रजाई चाहिए। और मौसमों में साधारण हल्के बिछौने अच्छे होते हैं।

बीमार के सारे शरीर पर गीली चादर का प्रयोग दो-तीन बार करना चाहिए रोगी कमजोर हो या जाड़े का मौसम हो तो एक बार ही काफी है, परन्तु चादर अच्छी तरह फलालेन या गरम कम्बल से ढक दें ताकि प्रतिक्रिया अच्छी हो और विजातीय द्रव्य भली-भांति बाहर निकल जायें। इन उपचारों से डिप्थीरिया ज्वर बड़ी सरलता से शीघ्र अच्छा हो जायेगा और न तो कोई गड़बड़ या भय होगा, न बाद में कोई दीर्घ रोग होने की संभावना है। ज्वर उतर जाने के बाद एक सप्ताह फलों पर व एक सप्ताह तक दूध पर रखकर बाद में रोगी को थोड़ा-थोड़ा अन्न देना चाहिए, जिससे उसका शरीर पूरी तरह निर्मल व निर्विकार हो जाय और उसका भावी स्वास्थ्य अत्यन्त संतोषजनक हो जाय।

इस रोग का इलाज यथासंभव अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की राय से होना आवश्यक है। वैसे अच्छी तरह समझ लेने पर गहरा अध्ययन, मनन व पूर्ण अनुभव कर चुकने पर हर एक मनुष्य यह इलाज कर सकता है। साधारणतया बुद्धिमानी से काम लेना चाहिए।

नोट—आयुर्वेद व ऐलोपैथी में बुखारों की सैकड़ों-हजारों दवाइयां लिखी हैं और कहा जाता है कि धनवंतरि भगवान ने दवाइयां बनाई हैं इसलिए दवा का प्रयोग अवश्य होना चाहिए, परन्तु मैं पाठकों को बारह वर्ष के गहरे अध्ययन व अनुभव के बल पर यह बताता हूं कि मैंने जितने रोगी बुखार के हाथ में लिए वे लगभग सभी अच्छे हो गये, कोई भी नहीं मरा। किसी भी तरह की रत्ती भर दवा न देकर केवल हवा स्नान, उपवास, फलाहार, एनीमा, मिट्टी व जल के प्रयोगों से ही रोगी शीघ्र भले-चंगे हो गये और उनका स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा हो गया। किन्तु दवाइयां या इन्जेक्शन लेने वाले बुख़ार के अधिकांश रोगी, जिनमें बहुत से बच्चे व जवान भी थे, मेरे सामने बेमौत व कष्ट भोगते हुए मर गए। भाग्यवश जो बच गए उनका स्वास्थ्य पहले से खराब हो गया और अधिकांश दीर्घ रोगों के शिकार होकर आजन्म दुःखी हो गए।

लाल बुखार

लाल बुखार बड़ी खतरनाक व छूत की बीमारी है। इसमें जीभ गन्दी हो जाती है, रोगी को उल्टी होकर बुखार बड़ी तेजी से हो जाता है। इस बुखार में लाल-लाल फुंसियां पहले गरदन पर निकलती हैं, फिर बड़े वेग से सारे शरीर में फैल जाती हैं और यह रोग करीब १५ या २० दिन कष्ट देता है। अंत में फुंसियां मुरझाकर उनके छिलके उतरकर बीमार अच्छा हो जाता है। फुंसियां पहले छोटी होती हैं, फिर धीरे-धीरे बड़ी होकर सारे शरीर को ढक लेती हैं। बुखार अत्यन्त तेज होता है और उसमें जलन होती है। अन्य रोगों की भांति यह रोग भी सख्त बदपरेहजियों से होता है।

इलाज

लाल बुखार प्रकृति का एक अत्यंत तेज व उष्ण रोग-निवारक प्रयत्न है और चेचक की तरह इस बीमारी के जरिए प्रकृति शरीर स्थित पुराने मल-पदार्थों को बलपूर्वक खाल में होकर बाहर फेंकती है। यह रोग भी अधिकांश नौजवानों और बच्चों को होता है।

इस बीमारी में शरीर के अंदर गरमी बहुत रहती है, इसलिए बीमार को बार-बार बड़े जोर की प्यास लगती है। प्रकृति को उस समय अंदरूनी सफाई व टूट-फूट सुधारने के लिए काफी पानी की जरूरत पड़ती है और यही कारण है कि लाल बुखार में बार-बार बड़े जोर की प्यास लगती है। ऐसे समय में प्रकृति की मांग अवश्य पूरी की जानी चाहिए और बीमार को हर बार उसकी रुचि के अनुसार ताजा कुएं, झरने या नल का पानी पिलाते रहना चाहिए और हो सके तो संतरे या मौसमी का रस भी पानी में मिलाकर बार-बार पिलाना चाहिए। यही लाल बुखार का उत्कृष्ट इलाज है। इस रोग में खासकर प्यास रोकने से भारी हानि व मृत्यु हो सकती है।

चूंकि मलावरोध इस रोग का प्रधान है, इसलिए रोगी को दिन में दो बार विधिपूर्वक साधारण गरम जल का एनीमा अवश्य दिया जावे। बीमार को ज्यादा कपड़ों से न लादें, बार-बार ठण्डी हवा का नग्न-स्नान अवश्य दें, इससे उसकी गरमी दूर होकर भारी शांति मिलेगी और साथ ही शरीर के दोष मूत्र व पसीने की राह निकल जायेंगे। दिन में कम से कम दो-तीन बार ताजा ठण्डे पानी की गद्दियां गरदन पर रखें और सारे शरीर पर भीगी चादर का प्रयोग भी करें। पेट व आंतों को बल देनें के लिए बीमार के पेडू पर दिन में दो बार गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी अवश्य बांधें। इसके प्रभाव से रोगी को शांति मिलेगी, दोषों का पाचन भली-भांति होकर वे मल व मूत्र की राह सरलता से निकल जाएंगे और बढ़ा हुआ बुखार कम हो जाएगा। इन उपचारों से बुखार जल्दी ठीक हो जाएगा। कोई उपद्रव, हानि या अकाल मृत्यु नहीं होगी किंतु अगर काढ़े, भस्म, गोली, मिक्सचर या इन्जेक्शनों का प्रयोग किया जायगा तो संभव है प्रकृति के कार्य में भारी विघ्न पड़ जाय और कोई दीर्घ रोग या मृत्यु हो जाय, इसलिए सावधानी रखिए।

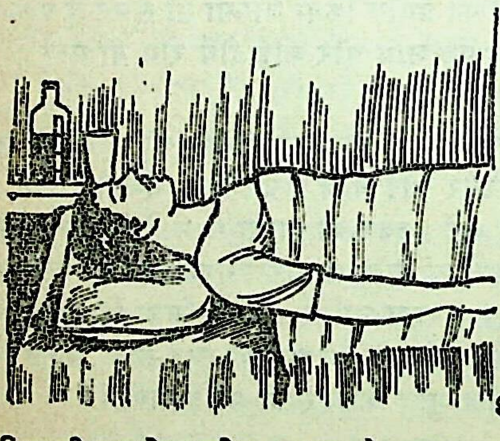
ज्वर उतर जाने के बाद जब बीमार को भूख लगे तब फल व दूध के सिवा और कोई चीज न दें। एक सप्ताह बाद थोड़ा-थोड़ा अन्न आरम्भ करें। ज्वर की हालत में गीले तौलिए से बदन को बार-बार पोंछते रहें और साधारण गरम जल का स्नान भी सप्ताह में एक-दो बार कराना चाहिए। इसके सिवा दिन में तीन-चार बार ताजा पानी के कुल्ले भी पांच-पांच सात-सात मिनट तक कराए जावें, इससे मुख शुद्धि व ज्वर की शांति होगी।

इस प्रकार नैसर्गिक उपचारों के प्रभाव से यह भयानक बुखार अत्यन्त सरलता से अच्छा हो जायेगा, बीमार का स्वास्थ्य पहले से बहुत उत्तम हो जायेगा और उसके शरीर का मैल दूर होकर वह बिल्कुल साफ व सुथरा हो जायेगा।

लेकिन इतना होने पर भी लोग इस बुखार में डाक्टर-वैद्यों का इलाज कराने से बाज नहीं आते हैं और अनेक प्रकार की जड़ी-बूटी व दवा का प्रयोग करते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि बेचारा रोगी या तो आंतरिक उष्णता की वृद्धि के कारण या शीत (सन्निपात) में ग्रसित होकर मर जाता है अथवा भाग्यवश बच भी गया तो उसे कोई दीर्घ रोग, हृदय रोग, गुर्दों की बीमारी, कंठबेल कान या आंख आदि के रोग हो जायेंगे।

गरदन तोड़ बुखार

यह रोग मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डी में विजातीय द्रव्य के संग्रह के फलस्वरूप व शरीर के मल ग्रसित होने से होता है और अगर इसका फौरन उचित इलाज न किया जाय तो बड़ी जल्दी बीमार मर



२६

जाता है। जिस बीमार के शरीर पर इस रोग का आक्रमण होता है, वह अपने जीवन से निराश हो जाता है, क्योंकि अक्सर लोग सही इलाज न होने से मर जाते हैं। यह रोग अक्सर ऐसे लोगों को होता है जो बदपरहेज होते हैं, भूख के बिना खाने बैठ जाते हैं और बचपन से ही जिनकी दवाइयां लेने की लत पड़ जाती है।

इस रोग में पहले सिर दर्द व ऐंठन होती है और बुखार तेज हो जाता है। इसके सिवा गरदन से पीड़ा आरम्भ होकर रीढ़ की हड्डी में दर्द होता है, कमर अकड़ जाती है, गरदन पीछे मुड़ जाती है और कठिन कब्ज होता है। बीमार पहले बड़बड़ाने लगता है, उसे प्रलाप व भ्रम उत्पन्न होता है और अन्त में वह बेहोश हो जाता है।

इलाज

औषधियों के इलाज में अधिकांश रोगी मृत्यु को प्राप्त होते हैं और भाग्यवश जो बच जाते हैं, उन्हें अर्धाङ्गवात,लकवा, गठिया, नेत्र रोग, बहरापन आदि दीर्घरोग हो जाते हैं। इस रोग का इलाज अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक के द्वारा होना अच्छा है, किन्तु ऐसा न हो तो बुखार की तरह लंघन (फलों के रस सहित) वस्तिक्रिया, ठण्डी हवा का नग्न स्नान, प्राकृतिक जल स्नान, मिट्टी की पट्टी, गीली चादर आदि के प्रयोग विधिपूर्वक किए जाने चाहिए।

इन उपचारों से प्रकृति को शरीर की सफाई व सुधारों में काफी सहायता मिलेगी, दोषों का पाचन भली-भांति होकर वे बाहर निकल जायेंगे, ज्वर निर्विघ्नता पूर्वक अच्छा हो जायगा और रोगी का स्वास्थ्य पहले से कहीं अच्छा हो जायगा, जो किसी भी मिथ्या उपचार, औषधि-सेवन या इंजेक्शनों से संभव नहीं।

मोतीझारा

मोतीझारा आजकल बहुत फैला हुआ है। यह भी बड़ा दुखदाई है और इसके इलाज में लगभग दो, तीन या चार सप्ताह तक लग जाते हैं, कभी-कभी तो बीमार को पूरी तरह अच्छा होने में पांच सप्ताह तक लग जाते हैं।

इस बीमारी में छोटी और बड़ी आंतों की कुछ छोटी-छोटी गिल्टियां विकृत होकर सूज जाती हैं, जिससे शरीर में अनेक कष्टप्रद

उपद्रव उत्पन्न होने लगते हैं और सफेद-सफेद बारीक दाने निकलते हैं।

बहुत-से लोगों का ख्याल है कि यह बीमारी कीटाणुओं, पानी, आहार आदि के द्वारा शरीर में प्रवेश करने से होती है, परन्तु यह धारणा झूठी है। कीटाणुओं का इस रोग से कोई सम्बंध नहीं है।

थोड़ी देर के लिए अगर यह मान भी लिया जाय कि यह रोग कीटाणुओं के कारण होता है तो भी यह बात तो निश्चित है कि इस रोग के कीड़े केवल उसी शरीर में बढ़ सकते हैं, जिसमें आंतें ठसाठस सड़े हुए मल से भरी हुई हों और उस मल के कारण क्षण-क्षण में भयानक विष उत्पन्न होकर शरीर में फैल रहा हो।

अगर आंतें साफ हो तो कीटाणु कुछ नहीं बिगाड़ सकते। सच तो यह है कि आज का सभ्य वैज्ञानिक मनुष्य अपने कर्मों को दोष न देकर दूसरे को दोषी ठहराने का आदी हो गया है। यहां तक कि अपनी बीमारियों का कारण प्रकृति के दोष को बताता है।

आजकल लोग रात-दिन में तीन-तीन चार-चार बार भारी से भारी चीजें, मांस, मसाले, सफेद चीनी, बारीक आटा, आचार-मुरब्बे आदि खाते रहते हैं, जिससे उनकी कब्ज की शिकायत हो जाती है और उनकी आंतों में मल सड़ता रहता है, उनका रक्त व सभी धातु दूषित हो जाते हैं और शरीर में विजातीय द्रव्य (विष) काफी मात्रा में इकट्ठा हो जाता है। यही मोतीझारा व अन्य रोगों का मूल कारण है। लोग इतना ही नहीं करते, उन्होंने शहरों की गली कूंचों में ऐसे पक्के मकान रहने को बनाए हैं कि शुद्ध हवा और सूर्य की रोशनी वहां बहुत कम जाती है, इसीलिए लोगों की जीवनी शक्ति बिल्कुल घट गई है।

इसके सिवा आज का मनुष्य साध्य है और इसीलिए वह अनेक प्रकार के गरम, चुस्त, भारी व मोटे कपड़े पहनकर अपने शरीर को

और भी कमजोर बना रहा है। तंग भारी जूता पहनने से भी उसे काफी नुकसान उठाना पड़ता है।

हमारा वातावरण इतना दूषित हो गया है कि हम लोग अपने शत्रु और मित्र को भी नहीं पहचान सकते। औषधियां मनुष्य के लिए परम हानिकर और उसकी शत्रु हैं, पर लोग उन्हें स्वास्थ्यप्रद व अपना मित्र समझते हैं।

शायद आप लोगों को मालूम होगा कि मलेरिया, मोतीझारा आदि बुखार ठंडे प्रदेशों में बहुत ही कम होते हैं। भारत जैसे गरम देश में ही मलेरिया, मोतीझारा आदि अधिक फैले हुए हैं। भारत में ठंडे पहाड़ी प्रदेशों में ज्वर बहुत कम फैलता है। इसके सिवा जो कपड़े कम पहनते हैं, ठंडी हवा, ठंडे जल से नहीं डरते और सादा भोजन, दूध-दही, हरे शाक खाते हैं उन्हें कभी मलेरिया, मोतीझारा नहीं होता, क्योंकि सर्दी रोग-जन्तुओं का नाश करती है और शरीर की अनावश्यक गरमी को हटा देती है।

डाक्टर लोग मोतीझारा बुखार की परीक्षा करने में कई दिन व्यर्थ खो देते हैं और जब तक उन्हें यह न मालूम हो जाय कि बुखार वास्तव में मोतीझारा ही है तब तक वे इलाज नहीं करते। इस प्रकार इन्तजार ही इन्तजार में बहुत-सा समय नष्ट कर देते हैं और अक्सर बेचारे रोगी इस परीक्षा काल में ही मर जाते हैं या खतरे में पड़ जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में किसी परीक्षा की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि इस प्रणाली के अनुसार सभी रोगों का कारण एक है अलग-अलग नहीं—केवल रोग के रूप अलग-अलग होते हैं। इलाज इन सबका एक है—चाहे निमोनिया हो या मलेरिया, मोतीझारा हो या इन्फ्लुएंजा—सभी तरह के बुखार का एक इलाज है। अर्थात् इन बुखारों में हर एक को अच्छा करने के लिए पूर्ण विश्राम, उपवास, हवास्नान आदि के प्रयोग करना काफी है। इन्हीं प्रयोगों के करने से

ये भयानक रोग अच्छे हो जायेंगे। बीमारी की जांच की जरूरत नहीं पड़ेगी और न थर्मामीटर लगाकर बार-बार व्यर्थ शरीर का तापमान देखना पड़ेगा।

इलाज

मोतीझारा के इलाज के लिए डाक्टर, वैद्य या हकीम आदि अलग-अलग तरह की दवाइयां देते हैं और व्यर्थ में अलग-अलग परहेज बताते हैं। औषधि-विज्ञान की सबसे मजे की बात तो यह है कि एक-एक रोग पर अनेक प्रयोग व नुस्खे लिखे गए हैं, जिनका एक ही असर बताया गया है। अब यह चिकित्सक की मरजी पर है कि वह कौन-सी दवा अथवा कौन-सा नुस्खा रोगी को देगा। प्रकट में देखा गया है कि हर एक डाक्टर, वैद्य या हकीम एक ही बीमारी की बिल्कुल अलग-अलग दवा देता है और अपनी दवा को सबसे अच्छी बताता है। इतना ही नहीं ये लोग अपनी दवाइयों को निष्फल जाती देखकर बार-बार दवा बदलते रहते हैं। यह कैसी अनिश्चित कपोल कल्पित चिकित्सा विधियां हमारे देश में प्रचलित हैं :

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली हमें यह सिखाती है किसी भी रोग में खासकर मोतीझारा में दवा या नुस्खे की कोई जरूरत नहीं है; बल्कि रोगी को पूर्ण रूप से लंघन कराना चाहिए। यह ध्रुव सत्य इलाज है। इस इलाज में कुछ भी खर्च नहीं होता। डाक्टरों, वैद्यों या हकीमों की खुशामद नहीं करनी पड़ती और न बाद में कोई दीर्घ रोग होने का डर है, न अकाल मृत्यु का खतरा है।

उपवास के साथ-साथ साधारण गरम व ताजे पानी का एनीमा रोगी को अवश्य रोजाना दिया जावे। पानी की धार अत्यन्त धीमी रहनी चाहिए। विधिपूर्वक हवास्नान, मिट्टी की पट्टी व पेडूस्नान भी रोज करने चाहिए। अगर मोतीझारे में प्रकृतिक चिकित्सा करते-करते भी रोगी बहकने लगे तो थोड़ा एक-एक चम्मच संतरे, मौसमी

या अनार का रस देते रहें और ठंडी हवा का स्नान काफी देर तक एक घण्टे से तीन घण्टे तक कराते रहें, मगर गरम दवा भूलकर भी न दें वरना भारी हानि होगी।

मोतीझारे के इलाज में जल्दी न करें। चाहे तीन, चार या पांच सप्ताह लग जाएं—रोगी को बरावर उपवास कराते रहें। इच्छा होने पर थोड़ा संतरा, मौसमी या अनार का रस अथवा आधा दूध आधा पानी बहुत थोड़ा-थोड़ा देते रहें। ऐसा करने पर रोगी अवश्य ठीक होगा—इसमें संदेह नहीं है। यदि रोगी बहुत ही क्षीण या कमजोर हो जाय तो खिलाने की जल्दी न करें। थोड़ा-थोड़ा फलों का रस दें। ठीक होने पर दूध एवं फल देने लगें और बाद में बहुत थोड़े अन्न से आरम्भ करें। अगर इस प्रकार ढंग से इलाज होगा तो शायद हजार में एक भी रोगी नहीं मरेगा, सब अच्छे होंगे और इस तपस्या के पूरे होने पर रोगी का स्वास्थ्य बहुत उत्तम हो जायगा।

बुखारों में दवा देना भयानक भूल है

सर्व-साधारण आमतौर पर आयुर्वेदिक और ऐलोपैथिक दवा बुखारों में लेते हैं और बड़े-बड़े धमार्थ दवाखाने बीमारों को मुफ्त यह सदावर्त बांटते हैं और लोगों की आदतें खराब कर रहे हैं।

डाक्टरों, वैद्यों व दवाखानों के संरक्षकों का दावा है कि अगर दवाइयां न हों और मरीजों का इलाज हमारी दवाओं से न किया जाय तो लाखों रोगी बे मौत मर जायेंगे।

हम यह बात मानते हैं कि दवा कुछ न कुछ असर जरूर करती है और बहुधा प्रगट में रोगों के लक्षण दब जाते हैं, जिससे रोगी और चिकित्सक समझ लेते हैं कि दवा से बीमारी अच्छी हुई है, परन्तु बात दरअसल यह नहीं है। हजारों बीमारों पर परीक्षा करके देखा गया है कि मोतीझारा, मलेरिया, निमोनिया आदि बिना कोई दवा खाए,

बिना नुस्खा पिए केवल साधारण प्राकृतिक उपचारों से ठीक हो गए हैं। ऐसा आज तक मौका नहीं आया कि लेखक को हजारों रोगियों को अच्छा करने में फूटी कौड़ी की भी दवा देनी पड़ी हो, फिर यह कैसे माना जाय कि इन रोगों में दवा की जरूरत है ही।

पाठक ! विस्मय न मानिए। रूढ़िवाद व अंधविश्वास—इन्हें मिटाना सरल काम नहीं है। अनेक सफलताएं आंखों देखते हुए भी लोग प्राकृतिक उपचारों को अवैज्ञानिक व जंगली इलाज मानते हैं। केवल औषधि-सेवन का परिणाम जानकर भी लोग अपना विश्वास औषधियों व चीर-फाड़ से हटाने को तैयार नहीं हैं। यह एक विचित्र बात है, एक समस्या है और यह समस्या समय के प्रभाव से वक्त आने पर ही हल होगी।

मलेरिया बुखार और भारत के जन-समुदाय पर उसके भीषण परिणाम

सरकार और धनी-मानी पुरुषों तथा सर्वसाधारण की इतनी कोशिशों के होते हुए भी भारत में मलेरिया बुखार से इतनी हानि होती है कि जिसकी पूर्ति नहीं हो सकती।

असंख्य दवाखानों, अस्पतालों व दवा की कम्पनियों के होते हुए तथा कुनीन, काढ़े आदि कथित मलेरिया नाशक औषधियों के अपार वितरण होने पर भी मलेरिया बुखार दिन पर दिन अधिक व्यापक व घातक होता जा रहा है।

जहां तक लेखक ने खोज की है उसके अनुसार लगभग आठ-दस करोड़ व्यक्ति हर साल मलेरिया बुखार के शिकार होते हैं और कम-से-कम दस लाख प्राणी हर साल इस बुखार में मर जाते हैं।

आइए ! हम लोग थोड़े विवेक से काम लें और इन काल्पनिक उपचारों को छोड़कर सच्चे और कभी निष्फल न होने वाले

प्राकृतिक उपचारों का जनता में प्रचार करें और लोगों को सिखाएं कि वे उचित आहार-विहार द्वारा शरीर को अन्दर से साफ रखें, कब्ज न होने दें, भारी व तेज चीजें न खायें, बिना भूख न खायें, ज्यादा कपड़ा लादे न रहें, गन्दी जगह न रहें, दवा न लें, नशा न करें, दूध-फल यथाशक्ति लें, ताकि उनके शरीर शुद्ध रहें, जिससे उन पर मलेरिया का आक्रमण न हो और यदि हो भी जाय तो उसका कोई असर न हो।

क्या उपर्युक्त वर्णन से यह सिद्ध नहीं होता कि आयुर्वेदिक व ऐलोपैथिक दवाइयां कुनीन आदि से कभी मलेरिया रोका नहीं जा सकता और ये उपचार इसके सच्चे प्रतिकार नहीं हैं ?

ज्वर सम्बंधी जरूरी हिदायतें : उपद्रव व उनके शांत करने के तरीके

प्राकृतिक चिकित्सा करते हुए अक्सर बुखारों में अनेक उपद्रव होने लगते हैं, जिन्हें रोग-निवारक, आरोग्यदायक कष्ट के नाम से पुकारा जाता है। यह उपद्रव या कष्ट अक्सर घर वालों को चौंका देते हैं और वे डरकर यह सोचने लग जाते हैं कि बीमार की हालत बिगड़ती चली जा रही है। ऐसे मामलों में हमेशा किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक को पास रखना बड़ा जरूरी है, ताकि वह हर एक गड़बड़ का उचित शमन कर सके। लेकिन हर रोगी के पास एक-एक प्राकृतिक चिकित्सक का रहना असंभव-सा है, इसलिए लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा का उचित ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। ऐसा होने पर बिना प्राकृतिक चिकित्सक की मौजूदगी के ही लोग स्वयं अपना व अपने सम्बंधियों का इलाज अच्छी तरह कर सकेंगे।

लोगों को जान लेना चाहिए कि रोग-निवारक कष्ट व उपद्रव होना बड़ा शुभ लक्षण है और यह गड़बड़ अवश्य जावेगी और अन्त में पूर्ण स्वस्थ्य प्राप्त होगा—उन्हें यह भी समझ लेना चाहिए कि

प्रकृति धोका नहीं देती और उसके मार्ग पर अटल रहने पर कभी हानियां या अकाल मृत्यु नहीं हो सकती; जैसा कि लेखक का हजारों बार का अनुभव और विश्वास है।

इसके विपरीत दवा के प्रयोग प्रकट में चाहे जितने सफल व रोग-नाशक जान पड़ें, पर उनके परिणाम सदा हानिकर व अक्सर घातक होते हैं और उनके द्वारा प्राप्त की जाने वाली सफलताएं क्षणिक, अस्थाई और धोका होती हैं, इसलिए सबसे अच्छी बात यह है कि बुखारों में कितने ही रोग-निवारक कष्ट हों, कभी न घबरावें, बराबर उचित प्राकृतिक उपचार करते रहें।

मलेरिया, मियादी बुखार, मोतीभारा व निमोनिया के हजारों रोगियों के इलाज से लेखक को यह भली-भांति विश्वास हो चुका है कि इन रोगों के इलाज में किसी दवा की जरूरत नहीं है और बुखारों में होने वाली अधिकांश मृत्यु केवल औषधि-सेवन के कारण होती हैं अन्यथा इतनी मौतें हरगिज नहीं हो सकतीं। दवा लेने वालों का ही बड़ी जल्दी बुखार बिगड़ गया, कफ सूख गया व अन्त में शीत (सन्निपात) होकर बेचारे मर गये। ऐसा कभी नहीं देखा कि प्राकृतिक उपचारों के करते हुए किसी की अकाल मौत हुई हो।

बहुधा ऐसा देखा गया है कि बुखार में रोगी को लंघन कराया गया और लंघन-काल में रोग-निवारक कष्ट उत्पन्न हुआ। ऐसे समय अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक घर में न था और घर वालों को प्राकृतिक चिकित्सा की पूरी जानकारी न होने से वे घबरा गए और डरकर डाक्टर को बुला लाए। डाक्टर ने आकर अपनी दवा (इंजेक्शन) का इलाज किया और रोगी को अपने विचारों के अनुसार दवा और खुराक देना शुरू कर दिया, जिसका नतीजा यह हुआ कि रोगी मर गया और दवा के झूठे इलाज को दोष न देखकर लंघन को मौत का कारण बताया गया। बड़ी कठिनाई यह है कि जो लोग बुखार के रोगी के संरक्षक हों, उन्हें इस प्रणाली का पूरा ज्ञान प्राप्त करना

चाहिए और फिर रोग-निवारक कष्ट उत्पन्न होने पर कभी घबराना न चाहिए, क्योंकि रोग-निवारक कष्ट या उपद्रव सदा क्षणिक एवं अस्थाई होते हैं और उनका परिणाम सदा ही संतोषजनक होता है।

अब हम पाठकों के लाभार्थ कुछ ऐसे उदाहरण देंगे, जिन्हें पढ़ने से मालूम हो जायगा कि आयुर्वेदिक या ऐलोपैथिक चिकित्सा विधियों की अपेक्षा प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली कितनी सरल व सफल है।

उदाहरण नं १

एक १३-१४ वर्ष के लड़के को डिप्थीरिया ज्वर हो गया। उसके माता-पिता ने स्वयं प्राकृतिक चिकित्सा करने का विचार किया। बच्चे को कई दिन उपवास कराया, जिससे उसकी हालत बड़ी अच्छी रही, किन्तु अचानक उसके नाक और मुहं से बहुत-सा खून गिरने लगा, इससे नीम हकीम घर वाले घबरा गए (यद्यपि इसमें घबराने की कोई बात न थी और यह रोग-निवारक कष्ट था—खराब खून को प्रकृति बलपूर्वक निकालकर शरीर की सफाई कर रही थी) और डाक्टर को बुला लिया। डाक्टर महोदय ने आते ही डिप्थीरिया की दवा के इन्जेक्शन दिए और बच्चे को खूराक देना शुरू कर दिया, दवा और भोजन के कुप्रभाव से तीसरे दिन बच्चा मर गया और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को अवैज्ञानिक बताकर उसे मौत का कारण बताया गया। हालांकि मौत इन्जेक्शन और खाना देने से हुई थी।

उदाहरण नं २

एक महाशय को निमोनिया हो गया। प्रचलित रूढ़िवाद व प्रथा के अनुसार पहले वैद्यराज की दवाइयां दी गईं। निमोनिया ज्वर को शांत करने के लिए विधिपूर्वक तैयार किये हुए काढ़े, गोलियां व भस्में खिलाई गईं, पर कोई लाभ न हुआ। बलवान प्रकृति को कृत्रिम

उपचारों से वश में न किया जा सका। अन्त में ऐलोपैथिक डाक्टर का इलाज शुरू किया गया, जिन्होंने दर्द शांत करने के लिए सीने पर गरम प्लास्टर लगाया और ज्वर की शांति के लिए सुन्दर शीशियों में सजे हुए विधिपूर्वक (materia medica) के विधान से बने मदिरा मिश्रित नुस्खे पिलाए, परन्तु रोग बजाय घटने के बढ़ता गया। तापमान बिल्कुल नहीं घटा और रोगी बहकने लगा। अन्त में होमियोपैथिक की गोलियां खिलाई गईं, पर वे बेकार साबित हुईं। घर वाले निराश हो गये और रोगी ज्वर के वेग से बेहोश हो गया। मौत की प्रतीक्षा से घर वाले रोने लगे। रोगी के ऊर्ध्वश्वास चल रहे थे।

ऐसे समय मुझको बुलवाया गया। मैंने कहा भाई, मरते समय में जाकर क्या करूंगा। घर वालों के हठ करने पर मैंने रोगी को जाकर देखा। बीमार को बुखार के आरंभ से ही एक अन्धेरे बन्द कमरे में रखा गया था। उसे काफी कपड़े उढ़ाये गए थे और दरवाजा व खिड़कियां बन्द कर रक्खी थीं इसलिए कि कहीं रोगी को हवा न लग जाय।

पांच मिनट तक रोगी की दशा व रोग का अध्ययन करने पर मालूम हुआ कि उस बेचारे को काफी से ज्यादा गरम दवाई दी गई है, हवा से दूर रक्खा गया है व पानी भी ताजा न पिलाकर गरम पिलाया गया है, इसीलिए अन्दरूनी गरमी बढ़कर उसकी हालत नाजुक हो गई। मैंने घर वालों से स्पष्ट कह दिया कि केवल एक साहस पूर्ण उपाय से रोगी की प्राण-रक्षा संभव है। अगर तुम लोग चाहो तो प्रयोग किया जावे। निराश घर वालों ने इजाजत दे दी।

मैंने रोगी के मकान के बाहर कच्चे चौक में बहुत-सा पानी डलवाकर छिड़काव कराया और बीमार के सब कपड़े (धोती के सिवाय) उतरवाकर उसे बान की छीदी चारपाई पर ठड़ें चौक में लिटाया और ऊपर से हल्की-सी सफेद चादर उढ़ा दी। इस उपाय से ठंडी हवा रोगी के शरीर को बार-बार स्पर्श करने लगी और उसे

शांति मिली। रोगी का मुंह बन्द होकर नाक से श्वास आने लगी और अब वह बजाय मौत की गोद के निद्रादेवी की गोद में था। रोगी १२ घंटे सोया। दूसरे दिन सुबह उसे खुलकर दस्त व पेशाब हुआ और बुखार उतरकर ९९ डिगरी हो गया। एक-दो दिन दूध-फलों पर रहकर वह पूर्ण स्वस्थ हो गया। २० साल से उसके एक घुटने में पीड़ा व सूजन थी, वह जाती रही और आज भी वह स्वस्थ है। प्राकृतिक चिकित्सा से ऐसे-ऐसे इलाज होते हैं, जिसकी कल्पना साधारण मनुष्य को नहीं है।

ज्वरों में औषधियों के प्रयोग का क्या परिणाम होता है

पाठक मुझे क्षमा करें। सर्वसाधारण औषधि-विज्ञान को कितनी ही ऊंची दृष्टि से देखे, परन्तु मेरी तुच्छ बुद्धि में तो यह सर्वथा निकम्मी और अनुपयोगी प्रणाली है। डाक्टर, वैद्य या हकीम सभी लोकहित व परोपकार बुद्धि से अच्छी भावना से बुखार के रोगियों को दवा खिलाते हैं और उनका यह प्रयत्न प्रशंसनीय एवं स्तुत्य है।

परन्तु यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि ऐसे पढ़े-लिखे लोग, जिनके उद्देश्य पवित्र और उदार भावनाएं हैं जिनकी एक मात्र इच्छा रोग-ग्रसित मनुष्य-समाज को कष्टों से बचाने की है, ऐसे कपोल कल्पित व हानिकर उपाय करते हैं कि जिससे बुखार आदि रोग, जो बड़ी आसानी से मिट सकते हैं, भयानक रूप धारण कर लेते हैं और अक्सर मौत के कारण बन जाते हैं। केवल इसलिए कि जिन पद्धतियों (आयुर्वेद व ऐलोपैथी के अनुसार) वे ज्वरों में औषधियों के प्रयोग करते हैं वे औषधियां प्रकृति के सिद्धान्तों के सर्वथा प्रतिकूल और मिथ्या हैं और रोगों के असली कारणों को नहीं मिटा सकतीं।

डाक्टर या वैद्य यह नहीं जानते कि हर प्रकार के बुखार व

तीव्र रोग शरीर में प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार के कारण इकट्ठे हुए मल-पदार्थों को साफ करके शरीर को पुनः नवीन एवं स्वच्छ बनाने के लिए किया गया एक प्रयत्न ही है और इस रहस्य को न समझकर वे अनेक प्रकार के मिक्सचर, कुनीन, काढ़े, गोलियां व इंजेक्शन आदि देकर बुखार को नष्ट करने का निरर्थक, हानिकारक व घातक यत्न करते हैं।

मेरे निज के अनुभव की बात है कि अनेक नौजवान, स्त्री-पुरुष जिनका शरीर अच्छा, स्वस्थ व सुडौल था, बुखार, मलेरिया, मोती-झारा एवं निमोनिया के शिकार हुए और जब तक दवा न ली तब तक कोई खास गड़बड़ नहीं हुई, लेकिन मोहवश उन्होंने आयुर्वेदिक व ऐलोपैथिक दवाइयां खाईं, जिनके कुप्रभाव के कारण उनकी हालत दिन-प्रतिदिन बिगड़ती गई और उनमें से बहुतों को बड़ी शीघ्र शीत (सन्निपात) हो गया, जिससे उनकी शीघ्र मौत हो गई। जब कि ठीक वैसे ही बुखारों में मलेरिया, मोतिझारा व निमोनिया में जिन्होंने कोई दवा न ली, प्रकृति के पथ पर रहे वे बड़ी जल्दी ठीक हो गए और एक भी रोगी नहीं मरा।

डाक्टर, वैद्य व औषधियां बुखारों के लिए वरदान नहीं, अभिशाप हैं

चूंकि हमारे देश में डाक्टरी व आयुर्वेदिक दवाइयों का रिवाज बहुत अधिक बढ़ गया है, इसलिए पाठकों के लाभार्थ यह बताना जरूरी है कि यह प्रणाली सही है, गलत है, हानिकर है, लाभप्रद है, आवश्यक है या अनावश्यक। औषधियों का शरीर पर अवश्य प्रभाव होता है। रोगों पर उनका सीधा प्रभाव पड़ता है, परन्तु वह प्रभाव वैसा नहीं पड़ता जैसा डाक्टर या वैद्य सोचते हैं।

डाक्टर-वैद्यों का ख्याल है कि बुखार शत्रु की भांति शरीर पर आक्रमण करता है और यह कि औषधियां बुखार को नष्ट करके उसे

शरीर से निकाल देती हैं। वे यह नहीं सोचते कि बुखार स्वयं शरीर के अन्दर ही पैदा होता है और उसके जहर को निकालकर सफाई करता है।

इसीलिए जब लोग दवाइयां खिलाते हैं तो वे प्रकृति विरुद्ध आचरण करते हैं, उनसे सफाई व सुधार के कार्य में भारी बाधा पड़ती है। रोग-निवारण से उसका कोई सम्बंध नहीं है; वल्कि वे रोग के लक्षणों को दवा सकती हैं।

कोई औषधि शरीर का आहार नहीं है। जिन तत्त्वों या वस्तुओं से दवाइयां बनती हैं, वे शरीर के लिए विजातीय होते हैं और इसीलिए जब बुखार की हालत में दवा पेट में जाती है तो पेट को उन दवाइयों से युद्ध करना पड़ता है और उनको अपना सफाई व पाचन का काम बन्द करना पड़ता है।

दवा जितनी तेज होगी, उतनी ही जल्दी प्रभाव शरीर पर पड़ेगा और उतनी जल्दी वह रोग-निवारक क्रियाओं को दबाने में सफल होगी। डाक्टर, वैद्य व घर वाले समझेंगे कि रोग नष्ट हो गया किन्तु प्राकृतिक चिकित्सकों की दृष्टि में रोग अच्छा नहीं हुआ; बल्कि दब गया। बुखार का जहर शरीर के अन्दर ही रह गया और कालांतर में वह भयानक दीर्घ रोग का रूप धारण करके जीवन को दुःखी बना देगा, जैसा कि लेखक का अनेक बार का प्रत्यक्ष अनुभव है।

लेकिन आज ऐसी बातों पर कोई ध्यान नहीं देता। लोग फौरी इलाज चाहते हैं। बुखार को फौरन कच्ची हालत में दवा से मिटाना पसंद करते हैं—चाहे परिणाम कैसा ही क्यों न हो। यही कारण है कि डाक्टर-वैद्य तेज से तेज दवाइयां, संखिया, पारा, भस्म, धातु व कुनीन सरीखे जहर बीमारों को खिलाते हैं और उनके शरीरों को आजन्म व्याधियों का आगार बना देते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा और शीत (सन्निपात) या त्रिदोष

बुखारों की हालत में जितने उपद्रव होते हैं, उनमें सबसे अधिक कष्टसाध्य व भयानक अवस्था शीत (सन्निपात) या त्रिदोष की होती है। जिसमें रोगी का समस्त शरीर ठंडा पड़ जाता है, नाड़ी धीमी हो जाती है और अंत में रोगी ऊर्ध्वश्वास लेने लगता है। शायद ही कोई भाग्यवान रोगी इस अवस्था में बचता है। डाक्टर, वैद्यों का ख्याल है कि शीत अधिक बढ़कर यह अवस्था होती है, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में यह माना गया है कि शीत (सन्निपात) या त्रिदोष अत्यधिक अन्दरूनी गरमी के बढ़ने से होता है और यह अवस्था अधिकांश औषधि-सेवन से ही होती है। मेरा अनेक बार का अनुभव है कि शीत (सन्निपात) या त्रिदोष अवस्था प्राकृतिक उपचारों से साध्य है और अनेक मरणासन्न रोगी इसके द्वारा बचाये जा सकते हैं। शीत (सन्निपात) के रोगी की अवस्था व परिस्थिति देखकर उसके बदन से कपड़े उतरवा देने चाहिए। रोगी को बाहर खुली हवा में रखिए—कमरे में न रखें।

सबसे पहले रोगी के पेट पर काफी मात्रा में तीन-चार सेर मिट्टी की पट्टी रखें, गरम कपड़ा बांध दें और रोगी को केवल रजाई उढ़ाकर सुला दें। घंटे-घंटे भर से यह पट्टी बार-बार बदलते रहें। इसके प्रयोग से शरीर में पुनः गरमी आ जायेगी, तापमान ऊंचा हो जायेगा और बुखार वापस बन जायेगा, फिर आप इलाज करके रोगी को ठीक कर लें।

एक दूसरा प्रयोग यह है कि रोगी के बदन पर गीली चादर का प्रयोग किया जावे और चादर दो-दो घंटे के अन्तर से बदल दी जावे और खूब गरम कपड़े उढ़ाकर रखा जावे, इससे त्रिदोष की अवस्था दूर होकर ज्वर पुनः बन जायेगा और रोगी बच जायगा।

तीसरा प्रयोग यह है कि ठण्डे हुए रोगी को गीली धरती में लिटाकर ऊपर से उसे कम्बल या रजाई उढ़ा दीजिए और आधा-आधा घंटे से उसे बदलते रहें। यदि सन्निपात या त्रिदोष होने के कारण रोगी भारी व मोटे बिस्तर पर लेट रहा हो तो उसे उस मोटे बिस्तर में से हटाकर चटाई या भूमि पर लिटाना चाहिए। रोगी को भारी कपड़े, मोटे बिस्तर व बन्द कमरे से हटाकर व बदन पोंछकर गरम करके पुनः गीली धरती पर लिटाएं। इस प्रयोग से भी अनेक रोगी शीत (सन्निपात) से अच्छे हो चुके हैं।

गरम दवाइयां न दीजिए। कब्ज हो तो गरम जल का एनीमा अवश्य दीजिए और रोगी के सारे शरीर को गीले तौलिए से बार-बार पोंछ डालें और सूखी मालिश करके या गरम कपड़ों में लिटाकर गरमी लावें। इन प्रयोगों से आश्चर्यजनक सफलताएं प्राप्त होंगी।

दमा, श्वास, कफ व खांसी

१२ साल की उम्र में ही मुझे कुछ खांसी की शिकायत रहने लगी। सूखी खांसी चलती, मगर कफ नहीं निकलता। यह कफ-खांसी की शिकायत मुझे खासतौर पर बरसात के दिन में हुआ करती थी, जब मैं कुछ भीग जाता था। इसके लिए मुझे गरम पानी पीना और गरम से ही नहाना पड़ता, तब यह शिकायत दूर होती थी। इसके लिए मैंने कई तरह की देशी और अंग्रेजी दवाइयां लीं पर स्थाई लाभ किसी से न हुआ।

२१ वर्ष की अवस्था में जब मैं कालेज में पढ़ रहा था, ठीक परीक्षा के १५ दिन पूर्व इस रोग का आक्रमण मेरे शरीर पर पुनः हुआ। मैं तुरन्त डाक्टर के पास गया। उन्होंने इंजेक्शन लगाये, जिसके प्रभाव से कफ-खांसी की शिकायत प्रगट में तो अच्छी हो गई, लेकिन साधारण खांसी का रूप बदलकर वह दमा हो गया। कालांतर में मुझे श्वास रोग ने आ घेरा और मैं दीर्घरोगी बन गया। मुझे श्वास उस समय उठता जब बरसात होती या जाड़े का मौसम होता या कहीं गरदा-धूल मेरे नाक में चली जाती या ज्यादा देर पढ़ने का काम पड़ता। हर महीने एक-आध बार दमा का दौरा हो ही जाता था। मैं उस समय की भयानक वेदना और भयंकर कष्ट का वर्णन करने में असमर्थ हूं जब कि मुझे श्वास का दौरा उठता था। वास्तव में तो मैं उस समय दम घुटने से ऐसा दुखी हो जाता था कि ऐसे जीने से मर जाना अच्छा समझता था। घर के लोग मेरे इस रोग के कारण बड़े चिन्तित थे। मेरे इलाज के लिए कई डाक्टर, वैद्य और

हकीम आए, अनेक दवाइयां दीं पर कोई सफलता न मिली। उन लोगों ने कह दिया श्वास रोग असाध्य है, इसका कोई इलाज नहीं है।

दमा का दौरा उठने से पहले दिन गले में कुछ खुजली-सी व कफ जान पड़ता था। दूसरे ही दिन श्वास का दौरा होता और श्वास लेने व निगलने में भारी कष्ट होता था। मेरे चेहरे व ललाट पर काफी पसीना आ जाता था, दस्त की कब्ज हो जाती थी, पेशाब लाल व गरम होता था और कभी-कभी उल्टी भी होती थी। मैं न बैठ सकता था न लेट सकता था, यहां तक कि बोल भी नहीं सकता था। इसी दुखी अवस्था में रात भर जागा करता था। सुबह ही खांसी के साथ बहुत-सा गाढ़ा कफ गिरता था। यह दौरा दो-तीन रात रहता और फिर मिट जाता था। एक ही दौरे से मेरा शरीर बहुत कमजोर व सुस्त हो जाता था। ऐसा जान पड़ता था मानो हफ्तों का बीमार हूं, हर २५-३० दिन के अन्तर से दौरा उठता था।

अन्त में मैं इस रोग से ऐसा दुखी हो गया कि मैंने हर एक उपाय से रोग मुक्त होने का दृढ़ संकल्प कर लिया। मैंने गांधी जी की व अन्य प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकें पढ़ीं। इन पुस्तकों के पढ़ने से मुझे मालूम हो गया कि औषधियां बड़ी हानिकर होती हैं और प्राकृतिक चिकित्सा ही अच्छी है। फिर मुझे इष्ट-मित्रों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सकों का पता मालूम हुआ और मैंने उनकी सलाह से निम्न प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ कर दी—

१—प्रातःकाल शौच से निवृत होकर मैं कुछ तुलसी व बेल के पत्ते खाकर पानी पीता। फिर कुछ प्राणायाम करता और हल्की व्यायाम करता व आसन करता। फिर मैं पेडू-स्नान करता, १० बजे धूप स्नान करता और साधारण स्नान ठण्डे जल का करता।

२—ग्यारह बजे के करीब मैं कुछ हरे शाक उबले हुए बिना मसाले के व थोड़ा चावल लेता और फिर थोड़ा मट्ठा लेता।

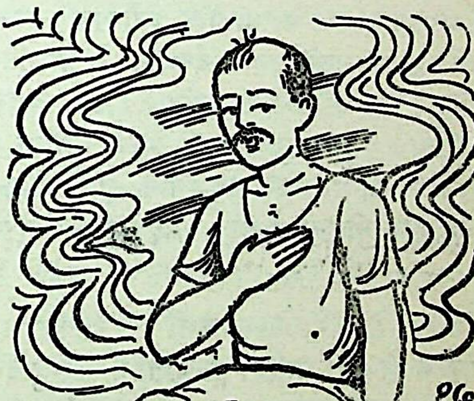
३—रात में कुछ कच्चा दूध व फल लेता।

सप्तांह में एक दिन उपवास भी किया करता था।

प्राकृतिक चिकित्सकों की संगति व उपदेश से मुझे कुछ ज्ञान भी हो गया और मैं अच्छा होकर घर आ गया और घर भी परहेज से रहने लगा। स्वास्थ्यगृह छोड़ने के बाद मुझे सिर्फ तीन दौरे दमा के हुए, पर ये दौरे बहुत हल्के थे और मुझे साधारण-सा कष्ट हुआ, तब मैंने लंघन व पेडू-स्नान किया और कभी-कभी फलों पर रहने लगा। दौरे बिल्कुल बन्द हो गए। अब कई महीनें हो गए, मुझे कोई शिका- नहीं है। पहले मैं ठण्डे पानी को छूनें से भी डरता था और अब दोनों समय ठण्डे जल से स्नान करता हूं, पढ़ाई में भी मेरी बुद्धि बहुत काम देती है। अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूं। इस सब लाभों के लिए मैं हृदय से प्राकृतिक चिकित्सा का ऋणी हूं। मेरा विश्वास है कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा हर एक बीमारी अच्छी हो सकती है। दवाइयों से रोग अच्छे नहीं हो सकते। दवा लेने वाले ऐसे ही हैं जैसे कोई आदमी स्नान के लिए जाय और उल्टा कीचड़ व मैल में लिपटा हुआ वापस आवे।

ठीक यही मेरे साथ हुआ—मैंनें अपनें रोग-निवारण के लिए अनेक दवाइयां सेवन कीं। परिणाम यह निकला कि साधारण खांसी-जुकाम बढ़कर श्वास रोग हो गया। अक्सर बेचारे रोगी अन्धविश्वास के कारण दवाइयों से मर जाते हैं। अभी हाल का जिकर है कि एक स्त्री नें अपनें सिर दर्द को अच्छा करने के लिए डाक्टर से इंजेक्शन लगवाया था—परिणाम यह हुआ कि वह ठीक न हुई, मर गई। हालांकि सिर दर्द के अनेक रोगी स्वाभाविक उपचारों से ठीक हो चुके हैं। दवा का इलाज सदा खर्चीला और भयप्रद होता है, लेकिन प्राकृतिक उपचार बड़े सीधे-साधे व भय रहित हैं। ये बड़े सस्ते व सरल हैं। अगर मैं भी दुनियां की देखा-देखी देशी-विदेशी दवाइयां लेता और प्राकृतिक चिकित्सा न करता तो मैं अवश्य नष्ट हो जाता और न जाने क्या हाल होता।

एक रोगी ने लिखा है—मैं पांच साल से दमा-श्वास से दुखी था। कई इलाज कराने व कई दवाइयां खाने पर भी जब मुझे आराम न हुआ तो मैं निराश हो गया। लखनऊ के एक बड़े हकीम जी से पहले मैंने अपनी खांसी का इलाज कराया था और उन्होंने पहले ही कह दिया था कि यह खांसो आगे चलकर दमा हो जायगी। आश्चर्य तो यह है कि उन हकीम जी की दवा तथा अन्य देशी-अंग्रेजी दवाइयां खाते हुए और बड़ी सावधानी रखते हुए भी मुझे दमा हो ही गया। डाक्टर, वैद्य और हकीम अच्छे से अच्छा इलाज करके भी मेरे श्वास रोग को अच्छा न कर सके, क्योंकि वे सच्चा इलाज जानते ही नहीं थे। रोग के कारण मैं बड़ा लाचार हो गया और मेरे गृहस्थ सुख स्वप्नवत् रह गए तथा कमानें-खानें में बड़ी कठिनाई होनें लगी।



९८

दमा के दुखदाई दौरे चार-पांच दिन बाद होते थे और शाम को ७-८ बजे से रात को २-३ बजे तक रहते थे। श्वास उठते समय अच्छी तरह बोला भी नहीं जाता था। इस प्रकार बड़े ही कष्ट से मैंने तीन-चार साल बिताए, फिर यह जानकर कि डाक्टर, वैद्य और हकीम इस बीमारी को असाध्य बताते हैं, मैंने निश्चय कर लिया कि मर भले ही जाऊं, पर अब किसी की दवा नहीं लूंगा।

अपने अन्तःकरण की आज्ञानुसार मैंने घर का मोह छोड़ दिया और अधिकांश समय जंगल, बाग व खेतों में रहने लगा। बाहर की जीवनदायिनी पवित्र वायु सेवन के कारण आठ दिन बाद ही श्वास उठना बन्द हो गया और दो माह तक जंगल व बाग के रहन-सहन के कारण मुझे पूरा-पूरा आराम हो गया। न खांसी रही और न श्वास। यह ध्यान रहे कि जंगल और बाग में रहते समय मैं कपड़े बहुत कम पहनता था और साथ ही भोजन में ताजा फल व कच्चा धारोष्ण दूध ही पीता था, रोटी आदि थोड़ी-सी खाता था।

जब मैं स्वस्थ होकर घर आया तो हकीम जी आश्चर्य में डूब गये और डाक्टर-वैद्य भी अचंभा करने लगे।

कुछ समय बाद मेरे पांव में चोट आई और ५-६ माह चारपाई में पड़ा रहा। भोजन गरिष्ठ करना पड़ा, व्यायाम हुआ नहीं इसलिए कफ बनकर फिर श्वास उठने लगा। दैवयोग से प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें देखने में आईं और डरते-डरते टब बाथ और पेडू-स्नान लेना आरम्भ किया। पेडू-स्नान से मुझे भारी शान्ति मिली और आराम होने लगा। कई मास तक पेडू-स्नान, सूखी रोटी व हरे शाक लिए। हल्का व्यायाम भी करता था। ५-६ महीने में पूरा आराम हो गया।

नोट—यदि दमा के रोगी केवल फलों पर रहकर इलाज कर लें तो दो-तीन माह में ही पूरा आराम हो जाता है, परन्तु इसके विपरीत प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा असंख्य दमा, श्वास, खांसी व पुराने दीर्घ रोगी भी रोग-मुक्त हो चुके हैं और शायद हजारों में से एक-आध रोगी ऐसा होगा जो अत्यन्त बूढ़ा होने के कारण ठीक न हुआ हो, परन्तु लाभ तो उसे भी हुआ है। बाकी लगभग इस रोग के इलाज में शत-प्रतिशत सफलता स्वाभाविक चिकित्सा पद्धति को मिल चुकी है।

दमा और श्वास का कुदरती इलाज

दमा और श्वास का आक्रमण बड़ा ही दुखदाई होता है और अगर दमा रोगियों को यह पता हो जाय कि इस भयानक कष्टप्रद रोग से छुटकारा पाने का कोई उपाय है तो वह हर कोशिश से अपना रोग मुक्त करना चाहेंगे, परन्तु दुर्भाग्य की बात है कि दमे का स्थाई इलाज न डाक्टरों के पास है न वैद्य और हकीमों के पास है। यद्यपि वे लोग अपनी जड़ी-बूटी, धातु, दवा, इंजेक्शन आदि से इस रोग को या दमे के दौरे को दबा सकते हैं और क्षणिक लाभ भी पहुंचा सकते हैं, परन्तु रोग के मूल कारण (विजातीय द्रव. कफ) को शरीर से सर्वथा निकालकर शरीर को विकार रहित बना देना अथवा आगे विजातीय द्रव्य, कफ बनना बन्द कर देना—यह उनकी सामर्थ्य से बाहर है।

इसके सिवा जिन औषधियों के द्वारा वे श्वास रोग को थोड़े समय के लिए दबाते हैं वे इतनी विषैली व घातक होती हैं तथा उनका परिणाम इतना भयंकर होता है कि उन्हें सेवन करने वाले का स्वास्थ्य सदा के लिए खराब हो जाता है तथा समय पाकर श्वास अधिक वेग से उभरता है और अन्त में यह कहावत चरितार्थ हो जाती है कि 'मर्ज बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की'। जिस औषधि-सेवन के परिणाम स्वरूप यह रोग उत्पन्न होता है भला उसी औषधि-सेवन से यह अच्छा कैसे होगा?

यदि संसार में दमा-श्वास का कोई इलाज है तो वह प्राकृतिक चिकित्सा में। मैं तो उन श्वास रोगियों को भाग्यवान ही समझता हूं कि जो प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आते हैं, क्योंकि यही एक प्रणाली है जिसके द्वारा हजारों-लाखों दुखी रोगियों ने रोग से छुटकारा पाया है और आज वे पूर्ण स्वस्थ व सुखी हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा फौरन दमा का दौरा बन्द हो

जायगा—ऐसा समझना भूल है। इसका उद्देश्य भी यह नहीं है; बल्कि इसके द्वारा शरीर स्थित विजातीय द्रव निकालकर उसे शुद्ध कर लिया जाता है, ताकि फिर भी दमा का दौरा हो ही नहीं। साथ ही उसके आहार में भी ऐसा काफी परिवर्तन कर दिया जाता है कि आगे कफ बनना बन्द हो जाता है और बजाय कफ के शुद्ध रक्त बनने लग जाता है। यही कारण है कि प्राकृतिक चिकित्सा कराने के बाद श्वास रोगी का स्वास्थ पहले से बहुत अधिक अच्छा हो जाता है। यहां तक कि उनका जीर्ण, विकृत, दुर्बल शरीर पुनः नवीन, सुन्दर व बलिष्ठ हो जाता है और फिर उन्हें आजन्म दमा के भयानक दुखदाई दौरे नहीं होते।

इलाज

जैसाकि पहले कह चुके हैं दमा का इलाज स्थाई होना चाहिए—क्षणिक नहीं। यदि भाग्य से श्वास रोगी को कोई अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक मिल जाय और उसकी देख-रेख में इलाज हो तब तो बहुत ही अच्छी बात है, लेकिन अगर ऐसा न हो सके तो उसे स्वयं ही प्राकृतिक चिकित्सकों की सलाह से नीचे लिखे अनुसार घर पर इलाज करना चाहिए। यदि धैर्य व सन्तोष के साथ बराबर कुछ दिन इलाज किया जायगा तो जरूर लाभ होगा।

आरम्भ में कम से कम तीन, चार या पांच दिन तक कुछ न खाकर लंघन करना चाहिए और इस काल में फलों या तरकारी का रस अथवा जल के सिवा कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।

दमा के विषय में मुख्य बात यह है कि श्वास-नलिकाओं में सूजन व क़फ भर जाने से यह रोग होता है। गन्दी, धूल व गरदा फेफड़ों में जाने से भी कभी-कभी पुरानी खांसी हो जाती है, परन्तु प्रधान कारण अग्नि का मन्द हो जाना है।

पेट व श्वास-नलिकाओं का सीधा सम्बन्ध है और पाचन-क्रिया 'बिगड़ने से श्वास-नलिकाओं पर ऐसा असर पड़ सकता है कि श्वास-नलिकाओं में श्वास आना-जाना कठिन हो जाता है और श्वास के दौरे उठने लगते हैं साथ ही शरीर के धर्म के अनुसार फेफड़ों व श्वास-नलिकाओं में भरे हुए कफ को भी शरीर खांसी उत्पन्न करके निकालने की कोशिश करता है और जब अधिक कपड़े पहनने व दवाइयां खाने से कफ कुछ सूख जाता है और आसानी से खांसी के साथ बाहर नहीं निकल पाता तो बार-बार खांसी उठती है और इसी खांसने व श्वास लेने में कठिनाई होने को ही 'दमा-श्वास' कहते हैं और यही कारण है कि मूल कारण को हटाने में औषधि-विज्ञान सर्वथा असमर्थ रहा है। और केवल नैसर्गिक साधनों से ही इस कठिन रोग पर विजय पाई जा सकती है।

दमा और लंघन

लंघन की विधि यह है कि सुबह उठने के बाद कोई भी चीज नहीं खानी चाहिए; केवल संतरे, मौसमी, अनार या अंगूर का रस लें। सुबह आठ बजे से रात के आठ बजे तक चार दफा एक-एक अनार, दो मौसमी या नारंगी का रस हर चार घंटे से लेते रहें और कुछ न लें अन्यथा कोई लाभ न होगा। यदि उपर्युक्त चारों चीजें प्राप्त न हों तो नीबू का रस ही जल में मिलाकर लें। यह भी न मिले तो कोई भी हरी तरकारी का रस ले सकते हैं। ठोस कुछ न लें। यह क्रम तीन, चार, पांच या सात दिन रखा जा सकता है। दुबले-पतले लोग दो-तीन दिन का ही लंघन करें। मोटे आदमी ७ दिन से १५ दिन तक इस तरह लंघन कर सकते हैं।

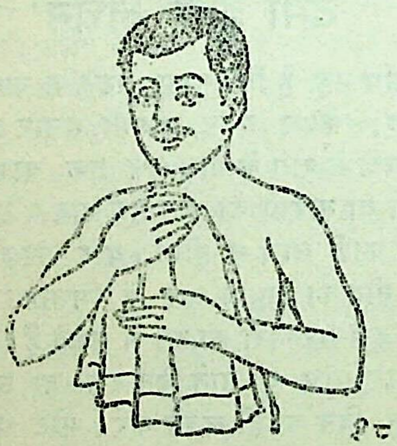
उपवास के दिनों में यह ध्यान रखना जरूरी है कि रोजाना शरीर के पचे हुए दोष मल-मूत्र की राह भली-भांति निकलते रहें। यह अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि यदि मल-मूत्र अच्छी तरह खुलकर

न होंगे तो पचे हुए दोष आंतों में सड़कर वापस शरीर में मिल जायेंगे। इसलिए वस्तिक्रिया (एनीमा) का करना बहुत जरूरी है।

दमा-श्वास के लिए फलाहार विधि

लंघन समाप्त हो जाने के बाद १५ दिन से ३० दिन तक फलाहार, दुग्धकल्प अथवा फल और दूध का संयुक्त आहार जारी रखना चाहिए।

फलाहार की विधि यह है कि दिन में तीन या चार बार केवल रसदार ताजा फल लेने चाहिए। सेव, नाशपाती, अंगूर, संतरा, मौसमी, अनार, टमाटर, मीठा नीबू, लीची, रसभरी, आम आदि मौसमी फल खाने चाहिए, लेकिन केला या सूखे फल आदि नहीं खाना चाहिए और न ही कोई वस्तु खानी चाहिए, केवल



ताजा जल पीना चाहिए या केवल फलों का रस पीवें। यदि फलाहार के समय रोटी आदि कोई भी वस्तु आप खा लेंगे तो फलाहार से होने वाला कोई लाभ प्राप्त न होगा। फल पके या अधपके हों, सड़े गले न हों, खूब चबाकर खाना चाहिए।

इस प्रकार इलाज करने से १ से ३ या ४ माह में हर प्रकार का पुराना कठिन दमा-श्वास भी दूर हो जायगा, लेकिन यह याद रखना चाहिए कि दुग्धकल्प व फलाहार करते समय सप्ताह में एक बार अवश्य लंघन करना चाहिए। लंघन से अत्यन्त लाभ होंगे।

इलाज आरम्भ करने के समय रोजाना शौच जाने के बाद और रात को सोते समय साधारण गरम जल का एनीमा जरूर लेना चाहिए।

प्रातःकाल शरीर से सब कपड़े उतारकर नग्न होकर सूखे हाथों से समस्त शरीर को रोज मलना चाहिए। साथ ही रोज दोपहर को गीले खुरदरे तौलिए से सारे शरीर को पोंछ डालना चाहिए। थोड़ी देर दीर्घ श्वास लेना चाहिए। दीर्घ सांस लेने की क्रिया जंगल या बाग में की जाय तो बड़ा लाभ होगा, शुद्ध वायु में सुबह-शाम घूमना भी अत्यन्त लाभदायक तथा जरूरी है।

सप्ताह में एक बार साधारण गरम जल से टब भरकर उसमें दस-बीस मिनट तक बैठना चाहिए। जाड़े में गरम जल में बैठना उचित है और गरमी में ठंडे जल का टब भरकर उसमें २० से ३० मिनट बैठना बहुत लाभदायक है। दमा, श्वास रोगियों को समझ लेना चाहिए कि साफ, ताजा, जंगल, बाग या पहाड़ की हवा उनके लिए अत्यन्त उपयोगी है, इसलिए यदि उन्हें शीघ्र स्थाई स्वास्थ्य प्राप्त करना है तो घर में न रहें; बल्कि दिन-रात या जितना भी हो सके ज्यादा देर पहाड़, जंगल, बाग या खेतों में बिताना चाहिए। साथ ही यह भी समझ लेना चाहिए कि रोग का मूल कारण कफ का संचय है और कफ की उत्पत्ति प्रकृति विरुद्ध आहार से होती है अर्थात् मैदा के बने पदार्थ, सफेद दानेदार चीनी, मुरब्बे, अचार, हलवा, चूरन, मिठाई, जरदा, पुलाव, कड़ाही के पदार्थ, मांस, शोरबा, उबले आलू, चूरमा, रबड़ी, कलाकंद आदि से ही मल या कफ बनता है और भविष्य में इन वस्तुओं से सख्त परहेज रखना चाहिए।

आहार में विशेष कर कच्चा दूध, दही, ताजे फल, हरे शाक, सूखे फल, मेवा आदि व थोड़ा हल्का-सा अन्न लूखा होना चाहिए। तेज चाय, काफी, लेमन, सोडा, शरबत से परहेज रखना चाहिए। मांस-मदिरा आदि अत्यन्त घृणित वस्तुओं को तो छूना भी नहीं चाहिए। नशा,गांजा, अफीम, तम्बाकू सर्वथा छोड़ने में ही भलाई है।

दमा का दौरा उठते समय जब श्वास जोरों पर हो तो रोगी को चाहिए कि वह एक नीबू गरम जल में निचोड़कर पी ले और साथ ही साधारण गरम जल में पांव रखकर थोड़ी देर बैठा रहे। जाड़े में गरम जल में भीगा कपड़ा निचोड़कर तथा गरमी के मौसम में ठण्डे जल में कपड़ा भिगोकर निचोड़कर छाती पर रखना चाहिए, कभी भूलकर भी दवाई या इन्जेक्शन आदि नहीं लेना चाहिए। हाथ, पांव, कमर दबाना आदि क्रियाएं भी लाभप्रद हैं।

एक दमा-श्वास रोगी की आत्मकथा !

दमा रोग के इलाज में ३५ साल की आयु में मैं भारी होने लगा। मेरे शरीर में रोग समूह के बादल उमड़ने लगे, पर डाक्टर लोग कहते थे कि तुम तगड़े होते जा रहे हो (मोटे व फफ्फस को स्वस्थ मानकर उन्होंने भारी भूल की) ४५ साल की आयु में तो मैं बहुत भारी व फफ्फस हो गया। मेरा श्वास संकीर्ण होने लगा, मैं मनुष्य रूपी भैंसा बन गया था।

मेरा वजन २४० पौंड के करीब हो गया अर्थात् तीन मन के लगभग हो गया। मुझे यह कभी आशा न थी कि मैं इतना भारी हो जाऊंगा। वास्तव में ५ फिट १० इंच की ऊंचाई वाले आदमी का वजन दो सौ पच्चीस पौंड से अधिक नहीं होना चाहिए।

ज्यों-ज्यों मेरा वजन बढ़ता गया, मेरी सांस संकीर्ण होती गई। मुझे चलना-फिरना बुरा मालूम होने लगा, मेरा स्वभाव चिड़चिड़ा व चिताग्रसित हो गया। मेरे होठ व नाड़ियां काली होने लगीं, हर समय मुझे ऊंघ व नींद सताने लगी और जानवर को तरह पड़े रहने के सिवा कुछ भी नहीं सुहाता था। रात को जब मैं सोने जाता उस समय मुझे सांस लेने व निकालने में ऐसा भयानक कष्ट होता था कि उसका वर्णन नहीं हो सकता; ऐसा मालूम देता कि मानो मेरे प्राण पखेरू ही श्वास के साथ उड़ना चाहते हैं—यहां तक कि भयानक वेदना न सह सकने के कारण बिस्तर पर से ही कूदकर अलग होना पड़ता था और बाद में बाहर जाकर बरामदे में पड़ा हुआ अत्यन्त कष्ट झेलता हुआ लम्बी डरावनी रातें जागकर बिताता था। ओह ! दमा-श्वास के रोगी किस प्रकार मेरी तरह अनेक रात्रि महान् कष्ट से बिताते होंगे। मेरा जीवन अन्धकारमय था। मेरे जीवन की आंधी तेजी से चल रही थी। मेरी आशा का दीपक मानो बुझने वाला था यद्यपि मैंने प्रौढ़ावस्था में ही प्रवेश किया था। मैंने अपनी जान में यथाशक्ति बड़े-बड़े डाक्टरों, वैद्यों व हकीमों से इलाज कराया पर सब व्यर्थ हुआ।

एक दिन मेरे एक घनिष्ठ मित्र ने एक बड़े निपुण विद्वान चिकित्सक से मिलाया। वे घर पर मुझसे मिलने आए और कुछ हिन्दी की किताबें मेरे सामने रख दीं और मुझें उन्हें ध्यान से पढ़ने का आदेश देकर बाहर चले गये। मैंने उन पुस्तकों को ध्यान से पढ़ा और मुझे यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि रोग-निवारण का कार्य प्रकृति ही करती है—औषधियां नहीं। मैंने सभी किताबों को ध्यानपूर्वक पढ़ लिया। पुस्तकों का एक-एक शब्द मुझे हीरे से अधिक कीमती जंचने लगा और मेरे पुराने अन्धविश्वास व दवाभक्ति समूल नष्ट हो गये। पुस्तकों में वर्णित सिद्धांतों की छान-बीन व जांच करने पर डाक्टरों, वैद्यों व हकीमों से बिल्कुल मेरा विश्वास हट गया

और दवाइयों को निरर्थक व हानिकर समझने लगा। यह मेरे जीवन में एक क्रांतिकारी परिवर्तन था।

मैंने अपने खान-पान व रहन-सहन को प्रकृति के अनुकूल बनाना आरम्भ किया। भोजन में मैंने कमी कर दी, कभी-कभी तो बिल्कुल भोजन छोड़ने लगा। मुझे उससे हानि नहीं हुई, फिर मैं दो समय लंघन करने लगा। बाद में दो-दो, तीन-तीन दिन निराहार रहने लगा। बीच में कभी फलों का रस लेकर फिर दो-तीन दिन उपवास करने लगा। मुझे इन उपवासों से भारी शांति मिली और रोग कुछ अंशों में घटने लगा। फिर भी मुझे शंका रही और मेरी स्त्री इस उपचार से बहुत घबराई। उसने मुझे इस काम से रोकने की कोशिश की, परन्तु मैं अपने निश्चय पर दृढ़ था। मैं यह भली-भांति समझ चुका था कि रोग-निवारण तथा दीर्घ जीवन व स्वास्थ्य प्राप्ति में लंघन या उपवास का कैसा महत्व है—मैंने पक्का इरादा कर लिया कि चाहे कुछ भी हो एक लम्बा उपवास अवश्य करूंगा, इसलिए मैंने सब प्रकार का भोजन त्याग दिया और पूर्णरूप से उपवास शुरू कर दिया। मेरा उपवास पच्चीसवें दिन शाम को समाप्त हुआ। इन पच्चीस दिनों में मैंने केवल हवा और जल के सिवा कुछ भी नहीं खाया, रोजाना मैं एक सेर से दो सेर पानी पिया करता था। मैं सप्ताह में तीन-चार बार एमीमा भी लेता था। लंघन के दिनों में मैं अपने घर से पैदल दफ्तर जाया करता था जो ४ मील दूर था और वापस ४ मील पैदल आता था अर्थात् ८ मील रोज पैदल चलता था। अक्सर पहाड़ी की सैर करता था। पहाड़ी पर चढ़ने से मुझे बड़ा पसीना आता था।

लंघन के तीसरे दिन रात को मुझे अत्यन्त हर्ष व विस्मय हुआ। अर्थात् जहां मैं दम घुटने व खांसने से बड़ा ही दुखी था, वहां मुझे बिस्तर पर पड़ते ही ऐसी गहरी नींद आई कि रात भर बच्चे की तरह सुख से सोता रहा। दम घुटने वाली दर्द भरी रातें स्वप्न की

तरह सदा के लिए अदृश्य हो गईं। इस सुख को कहां तक वर्णन करूं—मानो दरिद्र मनुष्य के हाथ पारस लग गया।

ओह! उस दिन रात को जो मजेदार गहरी नींद मुझे आई और बाद में जो सुख मिला उसे मैं कभी नहीं भूल सकता। और आज मैं दृढ़तापूर्वक कह सकता हूं कि कुछ दिनों का विधिपूर्वक किया हुआ उपवास अवश्य दमा-श्वास की महाभयानक बीमारी को समूल नष्ट कर सकता है, जिसे दुनियां की कोई दवा या जड़ी-बूटी अच्छा नहीं कर सकती। उपवास के चौथे दिन मुझे बड़े ही जोर से भूख लगी और मैं भोजन के लिए छटपटाने लगा। भूख का वेग अत्यन्त प्रबल था और यह समय मेरी परीक्षा का था। पर मैं दृढ़ रहा, अपने निश्चय से नहीं डिगा—अन्त में प्रकृति माता ने मेरी सहायता की और मेरी भूख कम होने लगी। मेरा अन्तःकरण पुकार कर कह रहा था—भोजन हरगिज मत करो, शरीर को इस समय पोषण की आवश्यकता नहीं है। शरीर की सफाई हो रही है और सारी मशीन का कचरा, मैल व विष निकालकर उसे साफ नई बनाना है।

मेरे उपवास के समाप्त हो चुकने के कुछ ही दिनों के बाद मेरी समस्त पीड़ाएं, दर्द, श्वास उठना, जी घबराना, खस करना, कफ गिरना, बादीपन आदि भी सदा के लिए अदृश्य हो गये और ऐसा मालूम हुआ मानो मैंने अपने शरीर को नया बना लिया है और फिर जवान बन गया हूं। उपवास के समय मैंने बड़ी सावधानी रखी। पहले दिन मैंने ६-७ दफे केवल आधी-आधी नारंगी का रस लिया। फिर दूसरे दिन थोड़ा-थोड़ा दूध लिया। फिर रसदार फल लिए, फिर दूध लिया और फल लिया। ऐसे आठ दिन रहा। इसके बाद धीरे-धीरे दाल का पानी, दलिया व हरे शाक लेने लगा। इस उपवास ने मेरे स्वास्थ्य को बहुत सुधारा और मुझे नई जवानी मिली। उस समय से मेरा स्वास्थ्य बहुत उत्तम रहा है। मैं अब १०-१५ मील जंगल व पहाड़ों में घूम सकता हूं।

मैं चाहता हूं कि दमा-श्वास से दुखी रोगी भी मेरे उदाहरण से लाभ उठावें। वास्तव में वे लोग नहीं जानते कि वे कैसी भयानक भूलकर रहे हैं। जिन वैद्यों और डाक्टरों पर उनका विश्वास जमा हुआ है वे वास्तव में स्वास्थ्य के बारे में कुछ नहीं जानते, वे केवल रोगियों को धोखा देना और ठगना ही जानते हैं।

हल्का व्यायाम, घूमना आदि बड़ा उपयोगी साधन है। श्वास गहरी लेनी चाहिए। दमा रोगी के लिए पक्के वन्द कमरे और गन्दी हवा में रहना हानिकर है। यथाशक्ति उसे जंगल, बाग या खुली हवा में रहना उचित है। दिन-रात फेफड़ों को शुद्ध वायु मिलना बहुत जरूरी है। इसके सिवा कपड़े बहुत कम पहनना चाहिए। जहां तक हो बदन को नग्न या अर्ध नग्न रखना अत्यन्त लाभप्रद है। छाती पर शीतल जल की गद्दी भी बड़ा फायदा पहुंचाती है। सप्ताह में एक बार साधारण तेल की मालिश भी उपयोगी है। नींद खूब गहरी लेनी चाहिए। भोजन में कच्चा दूध, फल, हरे शाक, मेवा, थोड़ा अन्न आदि होना अत्यन्त आवश्यक है, ताकि फिर कफ न बने।

उपरोक्त इलाज करनें पर दमा-श्वास से अवश्य मुक्ति मिलेगी। फिर देशी-विदेशी औषधियां सेवन करने की कोई आवश्यकता नहीं रहेगी।

दमा-श्वास के जो पुराने रोगी हैं और जो रात-दिन कफ गिराते व खांसते हैं, उन्हें आराम हो जानें पर बड़ा भारी आश्चर्य होगा और वे प्राकृतिक चिकित्सा के बड़े कृतज्ञ होंगे। दमा के इलाज के लिए शायद वेचारे बीमार कोई कसर उठाकर नहीं रखते। वे बेचारे श्वास रोगी सब जगह से इलाज कराकर हार जाते हैं। दुनियां भर की अच्छी से अच्छी दवा सेवन करते हैं। नामी-नामी साहूकार, डाक्टर, वैद्य व हकीमों से इलाज कराते हैं और अन्त में जब चिकित्सक लोग उन्हें यह कह देते हैं कि इस रोग का कोई इलाज नहीं है,

यह तो दम के साथ जायगा, उस समय तो वे निराश होकर घर बैठ जाते हैं और मृत्यु की बाट देखते हैं। अलबत्ता कुछ लोगों को पहाड़ पर जाने से क्षणिक लाभ हो जाता है।

जिन रोगियों ने हमारी बताई विधियों से फलों का रस पीकर लंघन किया, उनमें से अधिकांश को तो प्रथम सप्ताह में ही दौरा कम हो गया और आश्चर्यजनक लाभ हुआ।

युवा रोगियों को तो ३-४ दिन में ही श्वास के वेग में भारी लाभ हुआ है और उन लोगों को केवल आठ दिन लंघन व फलों के रस पर रखने व दोनों समय एनीमा देने से ऐसा लाभ हुआ कि फिर कभी उमर भर उन्हें दमा, कफ और खांसी की शिकायत नहीं हुई।

यद्यपि आज के दवाभक्ति के युग में लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा पर विश्वास नहीं है; फिर भी जो लोग परीक्षा करेंगे उन्हें आशातीत लाभ होगा, परन्तु यह बात याद रखिए कि पुराने रोग के इलाज में धैर्य रखना चाहिए, क्योंकि रोग पुराना हो जाने पर १ माह से ३ माह तक इलाज होने में लगेंगे। इसलिए दमा-श्वास के बीमारों को हम विश्वास दिलाते हैं कि वे अपने दिल से इस भ्रम व अन्धविश्वास को हटा दें कि दमा असाध्य रोग है। और यह निश्चय समझ लें कि यदि वे औषधियों से विश्वास हटाकर कभी विफल न जाने वाले उपवास, लंघन, फलाहार, एनीमा आदि धैर्यपूर्वक करेंगे तो अवश्य ही उन्हें इस कठिन रोग से छुटकारा मिल जायगा। कई रोगियों को तो कुछ ही सप्ताह में इतना लाभ हुआ है कि वे अपने आपको संसार का श्रेष्ठ व सुखी जीव समझते हैं।

याद रखिए! कफ की अधिकता, श्वास लेने में कठिनाई, खांसना आदि श्वास के लक्षण हैं। यह रोग तभी होता है जब शरीर में विजातीय द्रव्य कफ काफी मात्रा में भर जाता है, श्वास नलिकायें कफ से भरकर सूज जाती हैं और श्वास अच्छी तरह नहीं आ-जा

सकती। श्वास नलिकायें बहुत चौड़ी नहीं होतीं और उनमें कफ आदि थोड़ा-सा भी भर जाने से हवा के आने-जाने में बड़ी अड़चन पड़ती है। यही थोड़ी सूजन होने से भी श्वास के आने-जाने में भारी रुकावट पड़ती है और यही कारण है कि कफ से आवृत्त होने के कारण तथा थोड़ी सूजन के कारण दम उठने लगता है और बीमार अवर्णनीय यातना भोगता है।

लंघन, फलाहार, एनीमा आदि के अलौकिक प्रभाव से ज्यों-ज्यों शरीर से विजातीय द्रव्य निकलकर वह शुद्ध होता जाता है, त्यों-त्यों श्वास नलिकाओं में भरा हुआ कफ निकलकर उनकी सूजन भी कम हो जाती है और श्वास अच्छी तरह आने-जाने लगता है। क्या यह किसी औषधि से सम्भव है? क्या संसार में कोई ऐसा निश्चित इलाज दमा का है जैसा प्राकृतिक चिकित्सा में है?

यह ध्रुव सत्य है कि दमा का रोगी जो कुछ खाता है उसका रक्त नहीं बनता, कफ बन जाता है और वह कफ सीधा फेफड़ों में जाकर जमा होता है। प्रकृति खांसी के द्वारा उसे निकालती है और साथ ही कफ समस्त नाड़ी समूह में भी भर जाता है। यही कारण है कि श्वास नाड़ियों में कफ इकट्ठा होने से श्वास लेने व निकालने में रोगी को भारी यातना होती है। यही दमा का सच्चा रूप है।

क्या किसी इन्जेक्शन से कफ बनना बन्द हो जाता है? क्या किसी दवा या जड़ी-बूटी या खीर खाने से फेफड़े व श्वास नाड़ियां शुद्ध हो सकती हैं? क्या धातु, दवाइयां या मिक्सचर कफ के बजाय शुद्ध रक्त बना सकते हैं? हरगिज नहीं।

जब तक कफ बनाने वाले पदार्थ बन्द करके रोगी फल, शाक, कच्चा दूध, मेवा का सेवन आदि नहीं करेंगे कभी कफ बनना बन्द नहीं होगा और न कभी स्थाई रूप से दमा ठीक होगा। यही इस रोग का रहस्य है, परन्तु आज तो औषधि-विज्ञान का बोलबाला है।

अरबों रुपये सालाना अस्पतालों व दवाखानों, औषधि-निर्माण व सर्जरी आदि में खर्च हो रहे हैं परन्तु कितनी सफलता मिलती है—यह सब जानते हैं। रोग समूह उल्टे बढ़ रहे हैं, चीर-फाड़ व औषधियों का जितना प्रचार होगा पुराने रोग उतने ही बढ़ेंगे। आहार व रहन-सहन जितना प्रकृति विरुद्ध होगा, नए रोग उतने ही बढ़ेंगे। क्या चलनी में पानी भरकर फेंकने से तालाब का पानी कम हो सकता है।

दमा-श्वास की प्राकृतिक चिकित्सा

मेरी आयु ३० साल की है और ४-५ साल से दमा-श्वास की बीमारी थी। सप्ताह में एक-दो बार बड़े जोर का दौरा उठता था। उस समय मुझे इतनी पीड़ा होती थी कि मैं चाहता था कि आत्म-हत्या कर डालूं या डूब मरूं।

अपने इस कष्टप्रद रोग से छुटकारा पाने के लिए मैंने कोई कसर उठा न रखी थी। मैं अनेक डाक्टरों, वैद्यों और हकीमों के पास इस आशा से गया कि वे मुझे इस रोग से छुटकारा दिला देंगे और इसी उम्मीद से अनेक कीमती इन्जेक्शन भी लगवाए, परन्तु खेद ! यहां मुझे केवल निराशा ही मिली।

बचपन से मेरे फेफड़े कमजोर थे, मेरी आंखें गन्दी और पीली थीं, मेरी खाल अपना कार्य ठीक नहीं करती थी और खाज-खुजली अक्सर हो जाती थी। मूल कारण यह था कि मुझे कब्ज रहा करती थी। बड़ी आंत में मल का काफी संचय हो गया था, मेरा रक्त दूषित हो गया था और दवाइयों के विष ने उसे और भी गन्दा कर डाला था। इसके सिवा मेरा जिगर भी काम नहीं करता था।

सौभाग्य से मुझे प्राकृतिक चिकित्सा का शौक लग गया और प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें पढ़ीं, फिर उन्हीं के अनुसार अपना इलाज शुरू किया।

मेरे घर वाले व रिश्तेदार यद्यपि एक बार मना करते रहे कि प्राकृतिक चिकित्सा में क्या धरा है। दवा खाओ, पर मैंने किसी की न सुनी और दृढ़तापूर्वक इलाज किया। मैंने अपना भोजन, दाल, रोटी, मसाले व मीठा खाना छोड़ दिया और फलों के रस पर रहने लगा। साथ ही कच्चे नारियल का पानी भी पीने लगा। मैंने अपना क्रम ऐसा बनाया कि एक दिन तो मैं रसदार ताजा फल खाता था, एक दिन फलों का रस पीता था, एक दिन हरी तरकारियों को उबालकर उनका रस पीता था और एक दिन बकरी का धारोष्ण दूध पीता था और कुछ भी नहीं खाता था।

आंतों की सफाई के लिए मैं रोजाना गरम जल से दो बार एनीमा लेता था। एक सुबह शौच के बाद और दूसरा रात को सोते समय। इसका प्रभाव यह हुआ कि मुझे नींद आने लगी, श्वास का दौरा कम हो चला और आंतों में से काफी मल निकला। एक सप्ताह बाद मैं कुछ फल, हरे शाक व दूध पर रहने लगा। इसके सिवा मैं अपने शरीर को रोजाना थोड़ी देर हाथों से मला करता था और धूप में बैठकर पहले गीले तौलिए से वदन को पोंछ डालता था, फिर सूखे तौलिए से पोंछता था। इससे बड़ा लाभ होता था। यह इलाज लगभग चार महीने तक बराबर चला। मैं काफी देर धूप-स्नान और हवास्नान भी करता था और कपड़े भी जहां तक हो सका कम पहनता था। मुझे दिन-दिन फायदा हो रहा था। शरीर में नई जान आ रही थी, दमा के दौरे बहुत हल्के व बहुत देर से होते थे। लगभग चार-पांच मास में मेरा असाध्य समझा जाने वाला रोग समूल नष्ट हो गया और आज कई साल हो गए, मेरा स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा है। मैं रोगियों को सलाह दूंगा कि वे प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लें।

मधुमेह, जिगर, गुरदों एवं मसाने के रोग

जिगर (यकृत) अथवा लिवर

जिगर शरीर का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं प्रमुख अङ्ग है। वास्तव में तो वह सभी अङ्गों से अधिक महत्वपूर्ण है। तन्दुरुस्ती या बीमारी—दोनों हालतों में ही जिगर के काम शरीर के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होते हैं।

खेद है कि डाक्टर-वैद्य वन्धु इस ओर ध्यान नहीं देते कि जिगर ही ऐसा अङ्ग है जिसे डाक्टर-वैद्यों द्वारा दी जाने वाली घातक एवं हानिकर औषधियों के कुप्रभाव से शरीर की रक्षा करनी पड़ती है और स्वास्थ्य को कायम रखना पड़ता है।

जिगर हमारे शरीर का एक ऐसा स्वामिभक्त अङ्ग-रक्षक है, जो शरीर में प्रवेश करने वाले प्रत्येक हानिकर पदार्थ—दवा या खराब खूराक जो भी हो—उन्हें बलपूर्वक बाहर धकेलकर शरीर को रोग एवं अकालमृत्यु से बचाता है।

नैसर्गिक रहन-सहन एवं स्वाभाविक भोजन के अभाव के परिणाम स्वरूप बीमार पड़ने पर रोगी अपने सलाहकार डाक्टर-वैद्यों की सलाह से अनेक प्रकार की दवा, इन्जेक्शन, गोली, चूर्ण, भस्में एवं काढ़े लेते हैं। इन प्रकृति विरुद्ध औषधियों के शरीर में प्रविष्ट होने

पर जिगर इनके साथ अनेक प्रकार से संघर्ष और युद्ध करता है जैसा उसका यह सहज कर्तव्य है।

जिगर के मुख्य कर्तव्य

पित्त उत्पन्न करके अन्न आदि क्षारीय पदार्थों को पचाना जिगर का एक मुख्य कार्य है। अन्न व मीठे पदार्थ जब पचकर रस के रूप में ग्राह्य बनते हैं तब यह रक्तसंचार द्वारा जिगर में पहुंचाए जाते हैं, जहां उसका कुछ भाग रक्त शर्करा में बदल जाता है और वह शरीर की भावी आवश्यकताओं के लिए संचित किया जाता है और केवल थोड़ा-सा भाग ही रक्त-संचार में मिलता है।

जिगर का एक प्रमुख कार्य चिकनाई को पचाना है। जब चिकनाई वाले पदार्थ पच चुकते हैं तब वे बदलकर एमिनो एसिड बन जाते हैं। जो लोग जरूरत से ज्यादा चिकनाई खाते हैं उनके जिगर को उसे पचाने में भारी परिश्रम करना पड़ता है और साथ ही बिना पचे चिकने पदाथ जिगर और गुरदों के अनेक रोगों को जन्म देते हैं।

जिगर तथा गुरदों के अधिकांश रोगों के मूल कारण समझने के लिए इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि जितनी अधिक मात्रा में आप मांस, मछली, अंडे, तेल वनस्पति घी, मावे की मिठाइयां आदि खाएगे उतना ही ज्यादा परिश्रम उन्हें तोड़-फोड़कर पचाने में बेचारे जिगर को करना पड़ेगा. और शेष भाग को बाहर निकालने में गुरदों को भी काफी परिश्रम करना पड़ेगा, जिसका परिणाम यह होगा कि ये दोनों अङ्ग कमजोर हो जावेंगे और आप कई रोगों के शिकार बन जावेंगे।

वास्तव में जिगर शरीर का एक ऐसा प्रमुख भाग है जो शरीर के पोषण का संतुलन बनाए रखता है और साथ ही एक ऐसा पहरेदार भी है जो प्रकृति विरुद्ध गरिष्ठ भोज्य-पदार्थों एव कृत्रिम औषधियों से होने वाले कुप्रभावों से शरीर की रक्षा करता है।

अगर हमारे कुपथ्य एवं लापरवाही तथा दवा भक्ति के कारण थककर जिगर अपना काम बन्द कर दे, तो समस्त शरीर कमजोर व बीमार हो जायगा।

अगर आप कुदरती खुराक फल, शाक, दूध, दही मेवा न खाकर साररहित, गरिष्ठ, मुर्दा, कृत्रिम खाद्य-पदार्थ खाते रहेंगे तो निश्चय ही कठिन कब्ज के शिकार हो जायेंगे और फिर आपका जिगर भी खराब होकर पीलिया, मन्दाग्नि आदि रोग आ घेरेंगे।

बात यह है कि कब्ज के पुराने होने पर रोगी की बड़ी आंत मलाक्रांत हो जाती है और फिर उसमें अनेक प्रकार के विष, मल-पदार्थ आदि बनते रहते हैं और यह सब मल-पदार्थ जिगर तक पहुंचाए जाते हैं जो शरीर का अङ्ग-रक्षक होने के कारण तोड़-फोड़ एवं परिश्रम द्वारा उन दूषित पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने की कोशिश करता है।

जिगर और औषधियां

अभक्ष्य पदार्थों के खाने के अलावा हर प्रकार की औषधियाँ गोली, मिक्सचर, इंजेक्शन, काढ़े, रसायन आदि जो भी दवाइयां हम लोग अपने पेट व आंतों के रोगों को अच्छा करने के भ्रम में सेवन करते हैं उन सबका जिगर पर अत्यन्त घातक प्रभाव पड़ता है।

खासकर हर प्रकार के बुखारों के इलाज में जो दवाइयां बुखार तोड़ने के लिए दी जाती हैं, उनसे तो जिगर पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है और कुनीन आदि गरम व विषैली दवाइयों से तो अक्सर जिगर सदा के लिए बढ़कर उसमें सूजन आ जाती है।

इतना ही नहीं, हम लोग अज्ञान, रूढ़िवाद तथा अन्धविश्वास के वशीभूत होकर बेचारे थके हुए, कमजोर व बीमार जिगर को ठीक करने के लिए हानिकर औषधियां ही सेवन करते हैं और भ्रमवश

यह माने बैठे हैं कि इन कृत्रिम दवाइयों से जिगर फिर ठीक हो जायगा, परन्तु याद रखिए ! जब तकहम लोग जरूरत से ज्यादा खाते रहेंगे, खराब खाना खाते रहेंगे और फिर हानिकर दवाइयां लेते रहेंगे तब तक कभी जिगर के रोग नहीं घटेंगे; बल्कि बराबर बढ़ते ही रहेंगे।

हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धुगण जिगर के रोगों में अधिकतर जानवरों के मांस, रस एवं पारद सरीखे भयंकर पदार्थ बीमारों को सेवन कराते हैं।

उन लोगों का ऐसा विश्वास है कि इन दवाइयों का जिगर पर बहुत जोरदार प्रभाव होता है, परन्तु परिणाम उल्टा होता है और जिगर स्थाई रूप से बिगड़ जाता है। रोगी एवं डाक्टर-वैद्य महोदय तो यह समझते हैं कि धातु, भस्म, रसायन इंजेक्शन, मिक्सचर आदि तेज दवाइयों से जिगर फिर से ठीक होकर काम करने लगेगा, परन्तु दरअसल तो वह स्थाई रूप से सूजा हुआ, निष्क्रय व सख्त हो जायगा।

इसी अन्धविश्वास के कारण आज का मनुष्य वैद्य-डाक्टरों का क्रीत दास है, उनकी जेबें भरता है और अपने धन, स्वास्थ्य एवं आयु का नाश कर रहा है।

शराब और जिगर

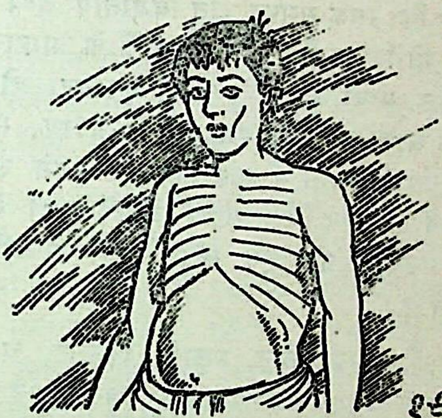
औषधियों की भांति हर प्रकार की शराब भी जिगर पर बहुत बुरा असर पहुंचाती है और मदिरा में स्थित विषैले एवं तीक्ष्ण पदार्थ के सम्पर्क के कारण जिगर बहुत खराब होकर अनेक व्याधियों को जन्म देता है।

जिगर के रोगों के मूल कारण

(१) जिगर के समस्त रोगों का मूल कारण एक तो यह है कि

हम लोग कुपथ्य करते हैं, भारी और चिकने व तीक्ष्ण पदार्थ खाते हैं तथा शरीर की आवश्यकताओं से बहुत ज्यादा खूराक खाते हैं।

(२) नई तेज बीमारियों के इलाज में तेज, विषैली दवा सेवन करते हैं, जिसके कारण हमारा जिगर पहले से भी ज्यादा कमजोर, निकम्मा और खराब हो जाता है।



१६

हमारे गुरदे

जिगर से दूसरे नम्बर पर गुरदे भी शरीर की रक्षा और स्वास्थ्य बनाए रखने वाले प्रमुख एवं महत्वपूर्ण भाग हैं। गुरदे एक प्रकार की बारीक छलनी के समान हैं और यह ऐसे अंग हैं, जिनके द्वारा शरीर में एकत्रित मल-पदार्थ व गंदगी का बहुत बड़ा भाग बाहर फेंकाजाता है। गुरदों की थोड़ी-सी खराबी अथवा गड़बड़ होने पर सारे शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है और विष अन्दर जमा होने से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

गुरदों का आन्तरिक भाग छोटी-छोटी नलिकाओं एवं बारीक झिल्लियों का एक अद्भुत समूह होता है, जिनमें रक्त छनकर शुद्ध

किया जाता है। शरीर का मैल, कचरा, गन्दगी, यूरिक एसिड, गन्दे क्षार, एल्बुमन आदि गुरदों के द्वारा रक्त में से निकाले जाते हैं और जल मिश्रित होकर गुरदों के बाद मसाने व मूत्र-नलिका द्वारा शरीर के बाहर फेंके जाते हैं।

अगर किसी का मूत्र पीला, गाढ़ा या बदबूदार आता हो तो समझना चाहिए कि उसके समस्त धातु विजातीय द्रव्य से युक्त हैं और स्वयं गुरदे भी विकृत हैं। जिन मनुष्यों के आहार में मांस, मछली, अण्डे, तेल, मावा, वनस्पति घी की प्रधानता होती है और जो लोग बारीक आटा, मैदा, कृत्रिम अन्न के पदार्थ, सफेद चीनी, मिठाइयां बहुत ज्यादा मात्रा में खाते रहते हैं, उनसे उत्पन्न विषों को पेशाब के रूप में बाहर निकालने में बेचारे गुरदों को अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है और ऐसे लोग गुरदों के कठिन रोगों के शिकार हो जाते हैं।

हलवा-पूरी, मिठाइयां, चाट, मसाले, विस्कुट, चाकलेट आदि व मांस, अण्डे सभी अभक्ष्य हैं और इनके सेवन करने वाले जल्दी गुरदों के दर्द व सूजन आदि कठिन रोगों के शिकार हो जाते हैं।

गुरदे को बीमारियां अचानक व जल्द नहीं होतीं; बल्कि धीरे-धीरे बढ़ती हैं। दीर्घकालीन कुपथ्य सेवन और अभक्ष्य भक्षण के सिवा औषधियां भी खास कारण हैं। जुकाम, नजला पेचिश, मलेरिया, इन्फ्लुएंजा, मोतीझारा के इलाज में अज्ञानवश जो लोग तेज दवा-इयां, इन्जेक्शन आदि लेकर उन्हें दबा देते हैं और समय से पूर्व दोषों का पाचन हुए बिना दवाइयों के प्रभाव से उन्हें तोड़ देते हैं वे ऐसे मूर्ख हैं कि अपने हाथों से अपने पांवों पर कुल्हाड़ी मारते हैं एवं अपने भावी स्वास्थ्य और आयु का सर्वनाश करते हैं।

परिणाम यह होता है कि जो मल-पदार्थ और विष शरीर से बाहर निकल रहे थे वे शरीर में ही रह जाते हैं और इसी कारण

गुरदों की कमजोरी, दर्द, सूजन आदि दीर्घ एवं स्थाई रोग उत्पन्न होते हैं।

इसके अतिरिक्त जो लोग वर्षों तक लगातार अपनी मन्दाग्नि, अजीर्ण, संग्रहणी और अन्य उदर रोगों के इलाज में धातु, दवाइयां, इंजेक्शन, गोली, चूर्ण खाते रहते हैं उनका भी गुरदों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है।

यह बात ध्यान देने योग्य है कि कोई दवा चाहे वह देशी हो या विदेशी—हमारी खुराक नहीं है और इसलिए वह अभक्ष्य एवं कुपथ्य ही है– चाहे लोग उन्हें संजीवनी क्यों न समझें।

परिणाम यह होता है कि अन्य विषैले पदार्थों की भांति औषधि-जन्य विषों के निकालने में भी गुरदों को बहुत ज्यादा परिश्रम करना पड़ता है, क्योंकि आहार द्वारा उत्पन्न विषों की अपेक्षा औषधिजन्य विष अधिक भयानक होते हैं। इसलिए उनको बाहर फेंकने में गुरदों को और भी ज्यादा ताकत खर्च करनी पड़ती है। ये विष गुरदों के नाजुकवकोमल भागों का सत्यानाश कर डालते हैं। इसी कारण गुरदों के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

इसके सिवा शराब, भांग, गांजा, सुलफा का अनियमित सेवन एवं तेज काफी, अफीम का प्रयोग तथा बहुत अधिक मात्रा में तेज मसाले, चटनी, आचार आदि के सेवन से गुरदों को बहुत परिश्रम करना पड़ता है और इन सभी उपरोक्त पदार्थों का गुरदों पर बड़ा घातक प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप यह कमजोर; विकृत एवं निष्क्रिय हो जाते हैं।

जो लोग किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करते और जो साफ, ताजा हवा में, बाग या जंगल में कभी नहीं जाते, गन्दे घरों में रहते हैं, उन्हें कठिन कब्ज होकर गुरदों की बीमारियां आ घेरती हैं।

गुरदों की बीमारियां साधारण तौर पर सभी डाक्टर-वैद्यों द्वारा लगभग असाध्य समझी जाती हैं क्योंकि गुरदों के रोग किसी भी देशी या अंग्रेजी दवा से ठीक नहीं होते—ऐसी आम धारणा है।

गुरदों के रोगों में आपरेशन अत्यन्त खतरनाक माना गया है। उससे रोग भले ही दब जाय—स्थाई लाभ नहीं होता। बहुधा डाक्टर लोग एक गुरदे को खराब समझकर उसे काटकर फेंक देते हैं और फिर एक ही गुरदे को शरीर का कचरा-मैल बाहर फेंकना पड़ता है।

गुरदों की पथरी को शल्यक्रिया द्वारा बाहर निकालने के बाद भी यह क्या गारण्टी है कि पथरी फिर नहीं उत्पन्न होगी, क्योंकि पथरी तो गन्दगी से ही बनती है।

चाहे डाक्टर-वैद्य महोदय अपनी कृत्रिम दवाइयों के बल पर गुरदों के रोगों पर विजय न पा सकें, परन्तु यह निश्चित बात है कि प्राकृतिक उपचारों द्वारा अवश्य गुरदों के हर प्रकार के रोग ठीक हो जाते हैं।

गुरदों के रोगों में छोटे-छोटे उपवास और फलाहार आदि प्रयोग किए जाते हैं और इन नैसर्गिक, सरल एवं अचूक उपायों द्वारा गुरदों के रोगों के शिकार हजारों ऐसे निराश रोगियों को नवीन स्वास्थ्य, नई जिन्दगी एवं रोगों से छुटकारा मिला है जो अपने इलाज के लिए अनेक डाक्टर-वैद्यों की शरण में जाकर भी निरुत्साह हो चुके थे एवं सभी प्रकार का इलाज कराकर थक चुके थे।

जिगर का फोड़ा

हम पीछे बता चुके हैं कि सार रहित, अभक्ष्य पदार्थों के लगातार खाते रहने से स्थाई रूप में मलावरोध रोग हो जाता है और बड़ी आंत में अधिक मल इकट्ठा होकर वहां से जहरीले पदार्थ उत्पन्न होकर नलिकाओं द्वारा जिगर में पहुंचते रहते हैं, जिसे उनके बाहर निकालने में बड़ा जोर पड़ता है।

जिस हालत में जिगर पहले ही थका हुआ या कमजोर हो, तो इस क्रिया द्वारा जिगर में संग्रहित मल-पदार्थ फोड़े का रूप धारण कर लेते हैं और यही मार्ग मल निष्कासन के लिए प्रकृति को ग्रहण करना पड़ता है।

जिगर का फोड़ा अत्यन्त भयानक एवं कष्टप्रद व्याधि है और इस रोग की हालत में जो-जो मुसीबतें, पीड़ाएं व धन की बरबादी सहन करनी पड़ती है, उन्हें केवल भुक्त भोगी ही जानते हैं।

जिगर का फोड़ा रोगी की लापरवाही और दीर्घकालीन कुपथ्य से ही होता है, परन्तु इसमें थोड़ा दोष सरकार, व्यापारियों, होटल मालिकों व हलवाइयों का भी है जो अत्यन्त दूषित, सड़े, अभक्ष्य पदार्थ जनता को सप्लाई करते हैं।

जिस देश की सरकार वनस्पति घी जैसे घातक रोगोत्पादक पदार्थों की उत्पत्ति को प्रोत्साहन दे और जनता की कठोर मांग पर भी रंग तक डालने में असमर्थ हो, जहां के स्वास्थ्य मंत्रालय में अरबों रुपये की अनावश्यक विदेशी दवाइयां, इंजेक्शन आदि आयात किए जाते हों, जहां के चिकित्सक बीमारों के इलाज में रोगी को रोग मुक्त, स्वस्थ बनाने के स्थान पर अपने लाभ का, फीस एवं दवाओं की कीमत का अधिक ध्यान रखते हों, जहां के खाद्य अधिकारी अत्यन्त सड़े, बासी, दूषित अन्न आदि का आयात करके जनता को उसे सप्लाई करने में परहेज न करते हों, जहां के हलवाई, होटल वाले खराब-से-खराब, रद्दी-से-रद्दी, अत्यन्त अभक्ष्य पदार्थ तैयार करके काफी मुनाफा कमाने में गौरव मानते हों, वहां की जनता अगर भयानक रोगों में फंसकर कष्ट पा रही हो तो कोई आश्चर्य नहीं है। यह इस युग के लोगों की मनोवृत्तियां ही दूषित होने का स्पष्ट प्रमाण है। इसीलिए हम बार-बार जन साधारण को चेतावनी देते हैं कि सभी अपने-अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं करें, दूसरों के भरोसे न रहें। जो लोग बदपरहेजी करके अपने शरीर को मल ग्रसित बना-

कर जिगर का फोड़ा उत्पन्न होने देते हैं और फिर उसमें मवाद भर जाता है तो उस हालत में रोगी की प्राणरक्षा का एकमात्र उपाय शल्य-क्रिया अथवा चीर-फाड़ ही है। जिगर के फोड़े की शल्य-क्रिया बहुत कुशल अनुभवी सर्जन द्वारा की जानी चाहिए।

जो चिकित्सक अथवा रोगी ऐसी हालत में शल्यक्रिया द्वारा जिगर में एकत्रित मवाद को नहीं निकालते वे रोगी की एक प्रकार से हत्या का यत्न करते हैं; क्योंकि जिगर के फोड़े से पीड़ित व्यक्ति की जीवनी शक्ति मन्द होकर इतनी बिगड़ चुकती है कि नैसर्गिक मल-निवारक भाग मवाद बाहर निकालने में सर्वथा असमर्थ हो जाते हैं।

परन्तु यह बात अच्छी तरह याद रखना चाहिए कि जिगर के फोड़े के मवाद को बाहर निकालने के बाद सर्जन या डाक्टर का काम खत्म हो जाता है और फिर सावधानीपूर्वक रोगी की प्राकृतिक-चिकित्सा की जानी चाहिए, तभी स्थाई रूप से वह इस भयानक रोग से छुटकारा पा सकेगा अन्यथा नहीं।

जिगर के फोड़े के लक्षण प्रकट होते ही जो लोग सावधान होकर लंघन अथवा फलों के रस का प्रयोग आरंभ कर देते हैं, वे अवश्य मौत के फन्दे से बच जाते हैं क्योंकि जो बीमार फोड़ा होने पर भी रोटी, मिठाई, मांस, चिकनाई आदि मवाद पैदा करने वाले पदार्थ खाते रहते हैं—उनके जिगर के फोड़े से मवाद चीर-फाड़ द्वारा निकाल देने पर फिर से मवाद आता रहता है और फोड़ा व जख्म अच्छे होने में बहुत विलम्ब होकर अधिकांश रोगी कष्ट भोगते हुए शीघ्र मर जाते हैं।

इसलिए सर्वश्रेष्ठ मार्ग तो यही है कि बदपरहेजी की जाय, लंघन, फलाहार द्वारा शरीर को शुद्ध रखा जाय, किन्तु अगर दुर्भाग्यवश फोड़ा (जिगर) बन ही जाय तो तुरंत ही कुशल एवं अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की सम्मति ली जानी चाहिए।

और यदि शल्यक्रिया अत्यावश्यक हो जाय तो भी बाद में रोगी को इस प्रकार का रहन-सहन, खान-पान रखना चाहिए जो प्रकृति के अनुकूल हो और जिससे भावी स्वास्थ्य उत्तम बना रहे।

गुरदों का विकृत हो जाना

गुरदों का यह विकार (Congestion) गुरदों के रोगों की प्रथम अवस्था है। गुरदों की बीमारियों के मूल कारणों पर पीछे हम काफी प्रकाश डाल चुके हैं। स्वास्थ्य के नियमों की अवहेलना करने वालों को यह याद रखना चाहिए कि कुपथ्य का परिणाम रोग है।

खराब खुराक, शराब, भांग पीना, दवाइयों का सेवन आदि काम प्रकृति के प्रति घोर अपराध हैं और इन्हीं कारणों से शरीर में आहार जनित मल-पदार्थ, रोग जनित दोष एवं औषधि रूपी जहर इकट्ठे होकर गुरदों में इकट्ठे हो जाते हैं और परिणामस्वरूप गुरदों के छोटे-छोटे छिद्र, जिनमें होकर वह शरीर के मल-पदार्थ मूत्र द्वारा बाहर फेंकता है, अवरुद्ध हो जाते हैं।

गुरदों के इस अवरोध के प्रारंभिक लक्षण ये हैं : गुरदों के अन्दरूनी भागों में दर्द व पीड़ा होना, सूजन प्रारंभ होना, बार-बार और जल्दी-जल्दी पेशाब करने की इच्छा होना, पेशाब का रंग धुंधला होना और पेशाब गंदा व गाढ़ा होना।

गुरदों के अवरोध का कुदरती इलाज

जिन रोगियों के भाग्य अच्छे हैं, जिन्हें स्वास्थ्य के नियमों की कुछ जानकारी है, जो औषधियों एवं डाक्टर-वैद्यों के अन्ध-भक्त नहीं हैं, वे प्राकृतिक उपचारों को विधि-पूर्वक ग्रहण करके गुरदों के अवरोध रूपी रोग से सहज ही छुटकारा पाकर नई जिन्दगी और स्थाई स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं। और फिर आगे जाकर उनके गुरदे खराब नहीं होंगे, जैसा कि औषधियों के इलाज से होता है।

गुरदों के अवरोध का सर्वोत्तम, सरल एवं अचूक इलाज तो केवल लंघन अथवा उपवास है। आप केवल ऐसा करें कि किसी भी प्रकार की दवा न लें; बल्कि रोग के लक्षण प्रगट होते ही सब तरह की खुराक बंद करके उपवास आरंभ कर दें और इस काल में केवल जल और फलों का रस (संतरा, मौसमी, अनार, अंगूर, टमाटर का रस) ही लें तौर साथ ही आंतों की सफाई के लिए रात को सोते समय अथवा सुबह शौच जाने के बाद साबुन मिलाकर गरम जल का एनीमा लें।

पांच-सात दिन यह क्रम चलावें और जब रोग के तीव्र लक्षण सूजन, दर्द, पेशाब गंदा आना आदि मिट जायें, तब करीब १५ दिन तक ताजा फल एवं दही-मट्ठा सेवन करें। इससे गुरदों का अवरोध समूल नष्ट होकर स्थाई रूप से स्वास्थ्य अच्छा हो जायगा। साथ ही गुरदों के बाहरी हिस्सों पर गरम जल की गद्दी, पट्टी एवं मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करें, इससे भी असाधारण शांति व सुधार होगा।

रोगी को इस काल में पूर्ण विश्राम करना चाहिए। अब आप ही सोच लें कि आप दवायाइंजेक्शन लेकर रोग को अंदर दबाकर भावी स्वास्थ्य को नष्ट करना चाहते हैं अथवा प्रकृति की शरण में आकर रोग मुक्त, स्वस्थ एवं दीर्घ जीवी बनाना चाहते हैं।

अम्लपित्त अथवा पित्त विकार

आज की जनता साधारण तौर पर यह बिल्कुल नहीं समझती कि शरीर के स्वास्थ्य पर अभक्ष्य, भक्षण एवं कुपथ्य वस्तु खाने का कैसा खराब असर पड़ता है। उन्हें यह बात बिल्कुल मालुम नहीं है कि पित्त-विकार एवं अम्लपित्त रोग आहार सम्बन्धी लापरवाही अथवा सार-रहित गरिष्ठ पदार्थों के अत्यधिक मात्रा में और बिना भूख लगे खाने का दुष्परिणाम एवं प्रकृति दत्त कठोर दंड है।

हलवाई के यहां निकृष्ट पदार्थों से बने मिष्ठान्न, खीर, चूरमा, हलवा, वनस्पति घी, मूंगफली का तेल खाना, ठूंस-ठूंसकर खाना, बिना चवाए खाना, बेमेल वस्तु खाना—ये सभी अम्लपित्त, अजीर्ण, मंदाग्नि आदि जिगर की खराबियों के प्रधान कारण हैं।

जिन लोगों के शरीर में प्रकृति विरुद्ध आहार-विहार के कारण पहले से ही काफी मात्रा में विजातीय द्रव्य मौजूद हों अथवा पुरानी कब्ज हो, उन्हें तो ये रोग अवश्य आ घेरते हैं।

आमाशय एवं जिगर के थक जाने की हालत में होता यह है कि जिगर से पाचक रस पूरी तरह नहीं निकलता और नतीजा यह होता है कि पित्तविकार, अम्लपित्त आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

इलाज कैसे करें

इस रोग का एकमात्र, सच्चा औषधि रहित इलाज यही है कि रोगी उस समय तक कुछ भी न खाए और पूर्ण उपवास रखे जब तक कि रोग के समस्त लक्षण समाप्त न हो जायें।

इस अवधि में रोगी केवल गरम जल पीवे अथवा मौसमी, संतरा या अनार का केवल रस ही पीता रहे—चाहे दो या तीन दिन क्यों न हो जायें और इसके बाद भी कम-से-कम एक सप्ताह केवल फलों पर रहें। दूध भी नहीं लेना चाहिए, अलबत्ता भूख ज्यादा सतावे तो दही, मट्ठा, छाछ ले सकते हैं। किसी प्रकार की कोई औषधि नहीं लेनी चाहिए।

जिगर का कड़ा हो जाना और उसका इलाज

जिगर का कड़ा हो जाना, इसे अंग्रेजी में Cirrhoses of the liver कहते हैं और इस रोग में जिगर के आंतरिक भाग नष्ट होने

लगते हैं, जिगर धीरे-धीरे आकार में सिकुड़ने लगता है और सख्त व खुरदरा हो जाता है। यह रोग अत्यंत भयानक होता है और अगर इसका इलाज प्रारंभिक अवस्था में नहीं किया जाय तो इसका बीमार निःसंदेह कष्टप्रद एवं शीघ्र मौत का शिकार हो जाता है।

जो लोग बहुत समय तक अधिक मात्रा में शराब पीते हैं उनका जिगर खराब होकर यह रोग हो जाता है, परंतु इसके सिवा भी साररहित, पोषक तत्वहीन, गरिष्ठ, विकृत खाद्य-पदार्थों के सेवन से तथा पीलिया, ज्वर, जुकाम, संग्रहणी आदि रोगों के इलाज में बहुत अधिक मात्रा में कुनीन, काढ़े, धातु, भस्में व अन्य तेज दवाइयां लेते हैं उनका भी जिगर कड़ा हो जाता है।

जहां तक हमारा निज का अनुभव है, यह रोग हमारी अत्यधिक बदपरहेजी एवं दवोभक्ति की सजा है और इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि प्रकृति के नियम भंग का दंड कितना कठोर होता है।

हमारी कैसी मूर्खता है कि जब पीलिया, बुखार, जुकाम आदि के इलाज केवल लंघन, फलों के रस, हवा स्नान आदि से अति सरलता से बहुत जल्द एवं किसी भी दवा के बिना हो सकता है और स्वास्थ्य पहले से ठीक हो जाता है फिर भी हम प्रकृति के सरल, अचूक व लाभप्रद उपचारों का तो अनादर व अवहेलना करते हैं और प्रकृति विरुद्ध हानिकर, खरचीली स्वास्थ्य और आयु का नाश करने वाली औषधियों का सेवन करते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि साधारण पीलिया, जुकाम आदि जिगर का कड़ापन सरीखे महाभयानक रोग बनकर हमें बहुत जल्द मृत्यु का ग्रास बना देती हैं।

अस्तु, दरअसल तो जिगर कड़ा हो जाने पर रोगी को इलाज की अथवा प्राणरक्षा की आशा छोड़ देनी चाहिए, क्योंकि रोग बढ़ने पर इसमें लगभग सभी रोगी मरते ही हैं और प्राकृतिक उपचार भी ऐसे रोगी को तभी बचा सकते हैं जब कि रोग होते ही तत्काल किसी

अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में रहकर इलाज किया जावे।

अच्छा तो यह होगा कि ऐसे रोगी को किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सालय में रखा जाए, किन्तु ऐसा न होने पर ही निम्न प्रकार से इलाज किया जा सकता है—

रोगी को ५ से ७ दिन तक लंघन कराना चाहिए और इस काल में केवल मौसमी, संतरा, अनार आदि फलों का रस ही देना चाहिए और कुछ न दें। रोजाना गरम जल का एनीमा देकर आंतें साफ करानी चाहिए। इसके वाद १५ दिन तक केवल रसदार फल व मट्ठा देना चाहिए—दूध न दें।

शुद्ध वायु सेवन, धूप व हवा के स्नान, पेडू-स्नान आदि भी नियम-पूर्वक करने चाहिए। याद रखिए दवा के प्रयोग एवं बदपरहेजी होने पर रोग बढ़कर अत्यन्त भयानक हो सकता है।

मूत्राशय अथवा मसाने की सूजन

पेशाब में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाने से बहुधा मूत्राशय (मसाने) में सूजन हो जाती है। साधारणतया तो मसाने की झिल्लियों में ही सूजन होती है, परन्तु बहुधा अन्दरूनी भाग भी फूल जाते हैं।

मूत्राशय की सूजन स्थाई व अस्थाई—दो प्रकार की होती है और जहां सच्चा इलाज नहीं होता और तीव्र रोग को दवाइयों अथवा इंजेक्शनों से दबाया जाता है वहां यह रोग जड़ पकड़ लेता है और बेचारे अभागे रोगी उम्र भर इस रोग से कष्ट पाते रहते हैं। डाक्टरों की ऐसी धारणा है कि यह रोग कीटाणुओं से पैदा होता है, परन्तु यह तथ्य सही नहीं है क्योंकि शुद्ध स्थान पर कीटाणु उत्पन्न नहीं होते; बल्कि जहां गन्दगी, मैल, कचरा हो वहीं पैदा होते हैं।

इसलिए जिन रोगियों का शरीर खराब खुराक अथवा औषधियों के विषों से भरा हुआ होता है और जिनका मसाना गन्दा होता है, वे ही इस रोग के शिकार होते हैं।

जो लोग जरूरत से ज्यादा कपड़े पहनते हैं, व्यायाम नहीं करते, शरीर को धूप, हवा, रोशनी और जल से दूर रखते हैं और साथ ही जो बाजारू मिठाइयां, तेज मसाले, शराब, नमक, बहुत कड़क या तेज कहवा या चाय का सेवन करते हैं अथवा अज्ञानवश सरदी-जुकाम-बुखार आदि रोग-निवारक कष्टों को शत्रु समझकर देशी-विदेशी दवाइयां व इजैक्शन लेकर दबा देते हैं, उनके शरीर का विजातीय द्रव अन्दर ही रह जाता है और उससे पेशाब की गन्दगी बढ़कर मूत्राशय में सूजन हो जाती है।

मसाने की सूजन का कुदरती इलाज

सूजन चाहे शरीर के किसी भाग में हो, वह इस बात का संकेत है कि सम्बंधित अंग ज्यादा काम करते-करते थक गया है और वह विश्राम चाहता है अथवा उसमें जरूरत से ज्यादा गंदगी भर गई है, जिसे निकालना जरूरी है।

डाक्टर लोग मसाने की सूजन का इलाज इस प्रकार करते हैं: यंत्रों द्वारा मूत्राशय को धोते हैं, पिचकारी देते हैं या दवा, इंजेक्शन देते हैं, परन्तु ऐसा कृत्रिम इलाज वास्तव में कभी सफल नहीं होता और अगर उपरोक्त प्रकृति विरुद्ध उपचारों द्वारा प्रगट में किसी रोगी को थोड़ा लाभ भी दृष्टिगोचर हो तो भी वह स्थाई लाभ नहीं है और भविष्य में बार-बार रोग का आक्रमण होता है। दूसरे कई रोगी तो इन इलाजों से बिल्कुल ठीक नहीं होते और वे अभागे रोगी आजीवन इन रोगों से पीड़ित होकर कष्ट पाते रहते हैं।

इस रोग का एक मात्र सच्चा इलाज केवल लंघन अथवा उपवास है। और यह तब तक जारी रखना चाहिए जब तक तीव्र लक्षण

नष्ट न हो जाएं। रोगी को इस हालत में पूर्ण रूप से बिस्तर में आराम करना चाहिए और केवल जल तथा संतरा या मौसमी का रस ही लेना चाहिए। आंतों की सफाई के लिए रात को सोते समय अथवा सुबह शौच के बाद गरम जल का एनीमा लेना चाहिए।

जब रोग के तीव्र लक्षण समाप्त हो जाएं तो एक-दो सप्ताह तक और कुछ न खाकर केवल ताजा रसदार फल एवं दूध अथवा दही-मट्ठा सेवन करना चाहिए, ताकि मसाने की गन्दगी दूर होकर सूजन भी समाप्त हो जाय।

उपरोक्त रूप से प्राकृतिक उपचार करने पर मसाने की सूजन पूर्ण रूप से समाप्त हो जायगी।

जब तक तीव्र लक्षण जारी रहे, तब तक ठण्डे गरम इंद्रिय-स्नान तथा पेडू-स्नान करते रहना चाहिए तथा मसाने के बाह्य भाग को गरम जल का कपड़ा निचोड़कर दिन में कई बार सेंकना चाहिए।

तरकीब यह है कि खूब गरम जल में छोटा-सा तौलिया डुबोकर निचोड़ लो और २-३ मिनट उसे मसाने पर रखो, फिर हटा लो—इस तरह ५-७ बार प्रयोग करें। फिर २-३ बार ठंडे जल के कपड़े से मसाने को शीतल करें।

रात को सोते समय पेडू व मसाने पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी रखने से भी बड़ा लाभ होगा।

कोई इंजेक्शन अथवा दवा का प्रयोग न करें। भविष्य में गन्दी खूराक, बासी व तेज पदार्थों का परित्याग एवं दूध, दही, फल के सेवन से स्थाई स्वास्थ्य प्राप्त होगा।

मधुमेह रोग

इस रोग का प्रचलित स्वरूप, पेशाब में शक्कर आना है। साधा-

रणतया रोटी आदि पदार्थों का पाचन छोटी आंत में होता है और पचने के बाद भोजन सार ग्लूकोज, चीनी, रक्त-संचार द्वारा जिगर में पहुंचाई जाती है और उसका बहुत कम अंश किसी समय रक्त में रह पाता है।

परन्तु मधुमेह की हालत में चीनी साधारण मिकदार से अधिक रक्त में रह जाती है और फिर गुरदे इस अनावश्यक चीनी को पेशाब के जरिये बाहर फेंकते रहते हैं, ताकि यह शरीर में अधिक जमा न हो सके।

साधारणतया जन-साधारण की ऐसी धारणा है कि मधुमेह रोग पित्ताशय की खराबी से होता है, क्योंकि पित्ताशय द्वारा पाचक रस बाहर फेंका जाकर वह अन्न, चीनी आदि पदार्थों को पचाने में महत्वपूर्ण योग देता है परन्तु यह रोग निश्चय ही पाचन-क्रिया के संतुलन बिगड़ जाने से होता है और इसमें शरीर की पाचन-प्रणाली के पूर्णतया विकृत होकर पित्ताशय तथा जिगर आदि पाचक अंग भी कमजोर पड़ जाते हैं।

मधुमेह केवल एकअंग, पित्ताशय अथवा जिगर की खराबी का ही परिणाम नहीं है; बल्कि समस्त शरीर व्यापी मल-संचय का परिणाम है और यह अन्दर ही अन्दर कई वर्षों में उत्पन्न होता है।

आज का मानव प्रकृति से इतना हट गया है कि वह अज्ञानवश न खाने योग्य पदार्थ खाने लग गया। दूसरे, वह अत्यन्त विषयी, दुराचारी, नास्तिक, लम्पट और अशान्त हो गया है। परिणाम यह हुआ कि वह अल्पायु, दुखी और बीमार हो गया। दवा खाकर भी वह ठीक न हुआ। इसी प्रकार मधुमेह भी दीर्घकालीन कुपथ्य एवं औषधि-सेवन से ही उत्पन्न होता है और यह प्रकृति के नियम भंग का एक दंड है।

बहुत-से चिकित्सकों की ऐसी धारणा है कि मधुमेह रोग ज्यादा

मीठा, अनाज, आलू, शकरकंद एवं मीठे फल व शहद खाने से पैदा होता है, परन्तु सच बात तो यह है कि इसका मूल कारण ज्यादा चिकने, मीठे, गरिष्ठ पदार्थ एवं बारीक व मिल के पिसे आटा तथा दूसरा कारण जरूरत से ज्यादा खाना है।

हम पहले ही वता चुके हैं कि चाहे सरकार कितने ही टीके, इंजेक्शन लगावे, डी. डी. टी. छिड़के व मच्छर, कीटाणु मारे एवं कितने ही अस्पताल व औषधालय खोले, अनुसंधानशालाएं चलावे फिर भी जन-साधारण को स्वास्थ्य एवं दीर्घ-जीवन इन कृत्रिम उपायों से प्राप्त नहीं हो सकता।

जब तक जनता स्वास्थ्य के नियम नहीं जानती या लापरवाही से स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखती, जब तक लोग हाथ का पिसा बिना छना आटा न खाकर मशीन में पिसा हुआ बारीक चलनी से छना आटा खाते रहेंगे, जब तक वे गुड़ व देशी चीनी न खाकर पोषक तत्व विहीन दानेदार सफेद चीनी खाते रहेंगे, जब तक जानवरों का वध करके वे मांस व उसके बने घृणित पदार्थ व अण्डे, मछली खायेंगे, जब तक वे अनेक प्रकार के मसाले मिले हुए शाक, उबाले व पानी फेंके हुए शाक खायेंगे, जब तक वे धन-लोलुप, निर्दय समाज शोषक हलवाइयों व होटल वालों के बनाये हुए रद्दी, सड़े, गन्दे पदार्थ, गरिष्ठ मिठाइयां सेवन करते रहेंगे, बनस्पति घी जैसे जहर व उसके बने पदार्थ खाते रहेंगे एवं जब तक वे शराब, अफीम, गांजा, भांग जैसे विष सेवन करते रहेंगे, जब तक शरीर का नाश करने वाले टीके, इंजेक्शन, दवा लेते रहेंगे, जब तक वे भारी, तंग, अधिक मोटे कपड़े पहनेंगे व गंदे, अन्धेरे तंग एवं पक्के मकानों में निवास करेंगे तब तक वे आजन्म मधुमेह तथा अन्य असंख्य रोगों से अवश्य पीड़ित होकर कष्ट पाते रहेंगे।

किस मनुष्य को, किस कुपथ्य से क्या रोग होगा—यह बात अत्यन्त रहस्यपूर्ण है, क्योंकि सभी मनुष्यों के शरीर की बनावट,

ढांचे व प्रकृति अलग-अलग होती है, परन्तु यह तो ध्रुव सत्य है कि उपर्युक्त नियमों के भंग की सजा रोग के रूप में अवश्य मिलेगी और अगर लोग रोगों का इलाज प्राकृतिक उपचार जल, मिट्टी, धूप, हवा, लंघन, फलाहार, शुद्ध वायु सेवन द्वारा न करके मूर्खतावश देखा-देखी अनेक दवाइयां खाएंगे, इंजेक्शन अथवा टीका लेंगे या अनावश्यक चीर-फाड़ कराएंगे तो छोटे रोग बड़े बन जाएंगे, तीव्र रोग कठिन, भयानक एवं दीर्घ रोग बन जाएंगे और मधुमेह, गुर्दों के रोग, दमा, श्वास क्षय, कैंसर का रूप धारण करके शीघ्र श्मशान में ले जाकर भस्म की ढेरी बना देंगे।

जर्मनी, अमरीका, इंग्लैंड आदि के बड़े-बड़े विद्वान्, अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सों व भारत के प्रकृतिवादी चिकित्सकों की यह दृढ़ धारणा है कि औषधि-विज्ञान के सभी आविष्कार—टीके, इंजेक्शन, दवा, गोली, भस्म, चूर्ण, काढ़े, रसायन (जरूरी शल्य क्रियायों को छोड़कर) सभी कृत्रिम उपचार, सरदी-जुकाम, बुखार आदि तीव्र रोगों को दबाकर कठिन, भयानक, दीर्घ रोग उत्पन्न करते हैं और संसार में फैले हुए लगभग सभी दीर्घ रोग एक मात्र औषधि-विज्ञान की देन हैं।

मधुमेह का कुदरती इलाज

क्या आप प्रत्यक्ष नहीं देख रहे हैं कि औषधि-विज्ञान, ऐलोपैथी, आयुर्वेद, हिकमत, होम्योपैथी आदि की असंख्य औषधियां, बहुसंख्य इंजेक्शन, टीके आदि के आविष्कार के होते हुए भी आज संसार में रोगों की संख्या घटने के स्थान पर उल्टी दिन-दिन बढ़ रही है ?

इसी प्रकार मधुमेह रोग के नष्ट करने के लिए यद्यपि ऐलोपैथी (डाक्टरी विद्या) वालों को बड़ा गर्व है कि उन्होंने इसुलिन नाम की ऐसी रामबाण औषधि का आविष्कार कर लिया है जो मानव-जाति को मधुमेह से सर्वथा रोगमुक्त कर देगी।

परन्तु यह धारणा केवल मृगतृष्णा एवं आडम्बर है, क्योंकि हर एक दवा (इंसुलिन भी) दरअसल कभी रोगों के मूल कारणों को नष्ट नहीं कर सकती, न वे सच्चे इलाज करती हैं; बल्कि औषधियां रोगों के लक्षणों को ही दबाती हैं। शरीर के दोषों को अन्दर धकेल-कर मानव-समाज को दीर्घरोगों का शिकार बना रही हैं। मधुमेह के मूल कारणों पर इंसुलिन का कोई प्रभाव नहीं होता। स्वप्न में भी बीमारों को यह आशा नहीं करना चाहिए कि उन्हें इंसुलिन मधुमेह से मुक्त कर देगा, क्योंकि डाक्टर लोग मधुमेह रोगियों को सदा के लिए इंसुलिन लेते रहने का आदेश देते हैं।

इंसुलिन के आविष्कार के आरम्भ में जनता को यह विश्वास दिलाया गया कि इंसुलिन मधुमेह को एकमात्र सच्ची दवा है और अखबारों ने इस अद्भुत औषधि को विज्ञान का आश्चर्यजनक आवि-ष्कार बताकर बड़ी प्रशंसा की थी, परन्तु मधुमेह रोगियों को तो इसका सेवन करके घोर निराशा ही हुई।

"चौबेजी छब्बेजी बनने के स्थान पर केवल दुबे ही रह गए"। ऐसे ही बेचारे अज्ञान, दवा भक्त, निराश मधुमेह रोगी इंसुलिन लेकर अथवा नित्य इसके इंजेक्शन लेकर रोगमुक्त व स्वस्थ होने के बजाय अपने धन, समय एवं स्वास्थ्य से हीन होकर हड्डियों का ढांचा मात्र रहकर कष्टमय जीवन बिता रहे हैं।

इन्सुलीन अथवा अन्य कोई भी दवा मधुमेह का सच्चा इलाज नहीं कर सकती; बल्कि इन वस्तुओं का रोगी के शरीर पर ऐसा कुप्रभाव होता है कि मधुमेह के साथ वह कब्ज और बदहजमी का भी शिकार हो जाता है, क्योंकि डाक्टर-वैद्य बन्धुगण बीमार को सब कुछ खाने की आज्ञा दे देते हैं।

इन्सुलीन आदि दवाइयों व इंजेक्शनों की विज्ञान वाले बहुत अधिक प्रशंसा करते हैं, परन्तु थोड़े दिनों बाद जब ये व्यर्थ सिद्ध हो

जाते हैं तो वैज्ञानिक चुप हो जाते हैं। इतना होते हुए भी हमारी आंखें नहीं खुलतीं। भोली अज्ञान जनता अब भी प्राकृतिक चिकित्सा रूपी गंगा को छोड़कर दवा रूपी गन्दे नाले में स्नान कर रही है। मधुमेह रोगी को चाहिए कि वह इन्सुलीन आदि कृत्रिम दवाइयों को निरर्थक व हानिकर समझकर परित्याग कर दे और प्राकृतिक चिकित्सा का आश्रय ले, तभी उसे अपनी खोई हुई तन्दुरुस्ती मिल सकेगी।

रोगी को चाहिए कि वह छोटे-छोटे उपवास एवं फलाहार के प्रयोग करे, ताकि बड़ी आसानी से मधुमेह से छुटकारा मिल जाय। यही एक ऐसा उपाय है जिससे उसका जीवन सुखी होगा और नया स्वास्थ्य एवं नई जिन्दगी प्राप्त होगी।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली बहुत सरल, अचूक एवं सस्ती चिकित्सा पद्धति है, परन्तु हमारी सरकार ऐलोपैथी तथा आयुर्वेद के मुकाबले इसको बहुत थोड़ी सहायता दे रही है। एक दिन जरूर ऐसा आने वाला है जब भारतीय जनता इसकी महिमा एवं चमत्कार से प्रभावित होकर इसकी पूर्ण भक्त बन जायगी। पुराने मधुमेह रोगी के लिए सबसे अच्छी बात तो यह है कि वह दृढ़ चित्त होकर सभी दवाइयों से मुंह मोड़कर किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में रहकर इलाज करावे अथवा किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख व सलाह से इलाज करे, खासकर अगर उसने इन्सुलीन दवा का काफी समय से सेवन किया है तो सावधानी जरूरी है, क्योंकि इन्सुलीन के सेवन से प्राकृतिक उपचारों द्वारा मिलने वाली सफलता में भारी बाधा पड़ती है।

अगर रोग नया ही हो, दवाइयां ज्यादा न ली गई हों और व्यक्तिगत देख-रेख में इलाज सम्भव न हो तो निम्नलिखित तरीकों से घर पर ही इलाज किया जा सकता है—

१—घर पर इलाज इस प्रकार करना श्रेष्ठ है: सबसे पहले मधु-

मेह रोगी को चाहिए कि वह ६ या ७ दिन तक लंघन (उपवास) करे और इस अवधि में केवल गरम जल तथा मौसमी का रस, संतरे का रस या अनार का रस ही लेना चाहिए । रस के ग्लास दिन भर में २ से ६ तक लेने चाहिए और कुछ न लिया जावे ।

२—इसके बाद कम-से-कम १० से १५ दिन तक केवल ताजे फल अंगूर, पपीता, सेवं, अमरूद, जामुन, टमाटर, रसभरी, अलूचा, टमाटर, अन्नास आदि का सेवन करना चाहिए ।

३—इस १५ दिन के क्रम के बाद १ सप्ताह से ४ या ५ सप्ताह तक लगातार ताजे फल, मट्ठा, दही अथवा गाय या बकरी का धारोष्ण फीका दूध सेवन करना चाहिए और यह खूराक तब तक जारी रखनी चाहिए जब तक कि चीनी का थोड़ा-बहुत अंश पेशाब में आता रहे । पेशाब में सर्वथा चीनी आना बन्द होने तक ऐसा करना परम आवश्यक है ।

अधिकांश मामलों में तो शीघ्र ही पेशाब में चीनी आना बंद हो जायगी, परन्तु अगर कुछ अंश चीनी फिर भी आती रहे तो फिर कुछ दिन तक यह फलाहार, दुग्धकल्प, दही या मट्ठा का सेवन जारी रखना चाहिए । इस विधान से निश्चय ही मधुमेह रोग स्थाई रूप से अच्छा हो जायगा । जब पेशाब में चीनी आना बिल्कुल बंद हो जाय तब मधुमेह रोगी थोड़े हरे उबले शाक, लूखी बिना नमक की थोड़ी रोटी, फल, मट्ठा, दही अथवा दूध के आहार पर कम से कम ३० दिन रहे, ताकि पाचन-सम्बन्धी सभी विकार हट जायें । सफेद चीनी, मिठाइयां, गरिष्ठ वस्तुएं न खावे । मीठे पदार्थ, चीनी आदि ६ महीने तक बिल्कुल बंद रखें, उपवास-काल में और जरूरत हो तो बाद में भी नित्य रात्रि को सोते समय अथवा सुबह शौच जाने के बाद गरम जल के एनीमा, (वस्तिक्रिया) द्वारा आंतों को साफ कर लिया करें ।

साथ ही धूप व हवा-स्नान, पेडू-स्नान (टबबाथ) भी जारी रखने

चाहिए। शुद्ध वायु सेवन तथा योगासन भी परम लाभप्रद हैं। ये यथाशक्ति जारी रखने चाहिए। भविष्य में पथ्य का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। सफेद बारीक आटे की रोटी, मैदा की बनी वस्तुएं, चीनी, उबले आलू, मिठाइयां, खीर, हलवा, मालपुए मावे के पदार्थ, चावल, चाट, मसाले, नमकीन पदार्थ, आदि बिल्कुल न खावें।

मांस, मछली, अंडे, वनस्पति घी, तेल, तेज मसाले, मलाई, शरबत आदि अत्यन्त हानिकर हैं। भोजन में ताजा फल, हरे शाक, दूध-दही आदि परम हितकर नैसर्गिक खाद्य वस्तुएं अधिक तादाद में रहनी चाहिए।

साफ ताजा हवा में घूमना, योगासन, व्यायाम आदि मधुमेह रोग में बहुत लाभप्रद प्रयोग हैं। यह ध्यान रखें कि जिस मधुमेह रोगी ने दीर्घकाल तक इंसुलीन का सेवन किया है अथवा जो अब भी इंसुलीन ले रहा है उसे अपना इलाज किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में व सलाह से ही करना अच्छा है।

ऐसे रोगियों को धीरे-धीरे इंसुलीन की मात्रा घटाते हुए बिल्कुल बंद कर देना चाहिए तथा अपनी खूराक भी धीरे-धीरे इस तरह बनाए कि रोटी व चिकनाई कम करके उसमें धीरे-धीरे फल, हरे शाक, दही, मट्ठा, दूध बढ़ाना चाहिए। इस प्रकार सावधानी से विधिपूर्वक प्राकृतिक उपचार करने पर मधुमेह रोग सदा के लिए अवश्य समूल नष्ट हो जायगा और रोगी को अवर्णनीय शक्ति, स्वास्थ्य एवं दीर्घ जीवन प्राप्त होंगे।

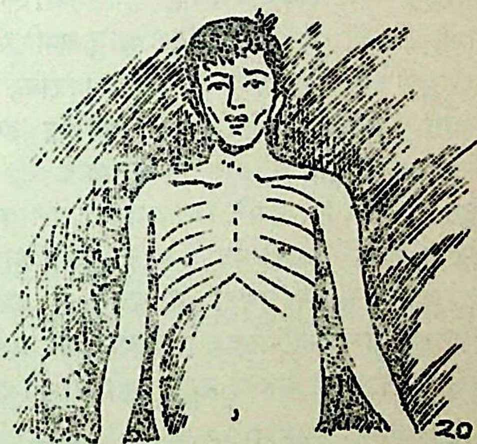
जलंधर अथवा जलोदर

जलोदर रोग भी बड़ा ही भयानक व कष्ट साध्य रोग है। इसके बढ़ जाने पर इसका कोई इलाज नहीं है। डाक्टर लोग इस रोग के बीमार के पेट से यंत्रों द्वारा पानी निकालते हैं और जब फिर पानी

भर जाता है तो फिर निकालते हैं, उनके पास इस रोग का कोई सच्चा इलाज नहीं है।

इस रोग में खून बिगड़कर उसका पानी बनकर समस्त नाड़ी समूह में भर जाता है। यह रोग भी कुपथ्य, व्यायाम के अभाव तथा दवा भक्ति का ही परिणाम है। प्राकृतिक उपचार भी जलोदर रोग को प्रारंभिक अवस्था में ही अच्छा कर सकता है।

इस बीमारी में अग्नि मंद हो जाती है, पेट फूल जाता है, खून बनना बन्द हो जाता है और जिगर व गुरदे भी अपना काम बन्द कर देते हैं।



इस रोग के लक्षण प्रगट होते ही तुरन्त प्राकृतिक उपचार आरंभ कर देना चाहिए। छोटे-छोटे लंघन, फलाहार, फलों का रस, हरी तरकारियां, थोड़ा दूध या दही पदार्थ सेवन करना चाहिए और कुछ नहीं। गरम जल के स्नान, धूप-स्नान, स्पंजिग एवं खासकर तेज ठंडी हवा के स्नान अत्यन्त लाभप्रद हैं। इनसे जरूर लाभ होगा।

पित्ताशय की पथरी (Gall Stones)

जिगर के नीचे के भाग के साथ पित्ताशय नाम की एक छोटी-सी चमड़े की थैली संलग्न होती है, जिसमें जिगर का फालतू पाचक रस इकट्ठा होकर जमा रहता है। जिस व्यक्ति का जिगर अधिक परिश्रम के कारण कमजोर पड़ जाता है अथवा शरीर में विजातीय द्रव्य काफी इकट्ठा हो जाता है, तो पाचक रस (पित्त) गाढ़ा हो जाता है, उसमें गन्दगी-कचरा इकट्ठा होकर पित्ताशय की पथरी का रूप बनना आरम्भ हो जाता है।

गालब्लैडर की पथरी अकारण नहीं बनती और न किन्हीं कीटाणुओं से इसकी उत्पत्ति होती है; बल्कि अन्य सभी रोगों की तरह पथरी का भी मूल कारण बदपरहेजी, खराब खुराक, अभक्ष्य भक्षण और तीव्र रोगों में औषधि प्रयोग ही है, क्योंकि इन्हीं कारणों से शरीर में गन्दगी जमा होकर जिगर व पित्ताशय में भी गन्दगी व कचरा इकट्ठे हो जाते हैं। दूसरे, व्यायाम का अभाव, कसकर धोती पहनना, गरिष्ठ, चिकने, भारी पदार्थ खाना आदि कारणों से मलावरोध या कब्ज होने से भी पथरी के बनने में बड़ी भारी मदद मिलती है। पथरी अन्दर-ही-अन्दर धीरे-धीरे कई महीनों में बनती है। यह पथरी बहुत छोटी अथवा बहुत बड़ी भी हो सकती है।

अगर पथरी बड़ी हो गई हो तो वह पित्तप्रवाह को रोक देती है और पीलिया रोग भी उससे हो सकता है। अथवा ऐसा भी होता है कि वह पित्ताशय द्वार से छोटी आंत में उतर सकती है और मार्ग में जाते हुए रोगी को असह्य एवं दारुण पीड़ा भी पहुंचा सकती है।

जो पथरी छोटी होती है, वह बिना कष्ट के ही छोटी आंतों में पहुंच जाती है और वहां से मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है।

पथरी रोग होने पर ये लक्षण प्रकट होते हैं : दाहिनी ओर की नीचे की पसलियों के अंदरूनी हिस्से में दर्द, पीड़ा होना, अरुचि, कब्ज, उल्टी होना, भूख बंद होना और शरीर का सुस्त रहना।

पथरी का इलाज कैसे करें

अगर आपकी पथरी लापरवाही, बदपरहेजी अथवा गलत इलाज से आकार में बहुत बड़ी हो गई है या रोग (पथरी) बहुत पुराना हो गया है तो यह केवल आपरेशन या चीर-फाड़ द्वारा ही निकाली जा सकेगी, परन्तु ध्यान रहे कि चीर-फाड़ केवल बड़ी पथरी का ही कराना चाहिए, छोटी का नहीं क्योंकि चीर-फाड़ द्वारा केवल पथरी बाहर निकाली जा सकती है। इससे रोग के मूल कारण (शरीर में विजातीय द्रव्य का संग्रह अथवा जिगर की कमजोरी) पर कोई अच्छा प्रभाव नहीं पड़ सकता।

साथ ही आपरेशन से आगे पथरी बनने की संभावना दूर नहीं हो सकती और चीर-फाड़ के बाद भी भविष्य में पुनः पथरी बन सकती है।

बहुत-से सर्जन या डाक्टर तो रोगी के पित्ताशय (Gall Bladder) की थैली को ही काटकर फेंक देते हैं, ताकि फिर पथरी बनने की जगह ही न रहे, परन्तु इससे रोगी के शरीर के एक आवश्यक अंग के न होने से जिगर का कार्यक्रम बिगड़ जायेगा, क्योंकि फालतू पित्त (पाचक रस) का संग्रह इसी थैली में रहता है। पथरी रोग से हमेशा के लिए छुटकारा पाने की इच्छा हो अथवा पहले से तंदुरुस्ती ज्यादा बनाने का इरादा हो तो रोगी को चाहिए कि वह प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का आश्रय ले। यही एकमात्र ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसके द्वारा पथरी अन्दर ही अन्दर घुलाकर बाहर निकाली जा सकती है और इसी प्रणाली के द्वारा वे सब विष, विजातीय द्रव्य स्थाई रूप से शरीर से बाहर फेंके जा सकते हैं, जिनसे पथरी बनती है।

जहां तक संभव हो पथरी का इलाज भी किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में रहकर कराना उत्तम है, क्योंकि कई बार इसके इलाज में लम्बे उपवास कराना बहुत आवश्यक हो जाता है।

ऐसा साधन न मिलने पर किसी योग्य अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सा के डाक्टर की निगरानी व देख-रेख में इलाज कराना अच्छा है और यह भी न मिल सके तो रोगी घर पर ही इस प्रकार इलाज कर सकता है।

रोगी को पहले ५ या ७ दिन तक लंघन या उपवास करना चाहिए। उपवास-काल में ताजा पानी तथा मौसमी, संतरा, अनार का रस ही लेना चाहिए और इसके बाद दो सप्ताह या पन्द्रह दिन तक अपना आहार क्रम इस प्रकार चलाना चाहिए :

प्रातःकाल मौसमी, संतरा, अनार या अंगूर का रस एक ग्लास (पाव-डेढ़ पाव)।

दोपहर को फल और तरकारियों का सलाद और सूखे फल, मुनक्का, किशमिश, अंजीर और खजूर।

सायंकाल उबले शाक, पालक, बथुवा बैंगन, लौकी, गाजर, शलजम, परवल आदि। मसाले न डालें।

नोट—इस अवधि में रोटी, आलू आदि बिल्कुल न लें। भोजन चबाकर रुचि व भूख के अनुसार करें। यदि रोग पुराना हो तो उपवास क्रम एवं आहार क्रम उपरोक्त विधि से दुबारा भी ६ से ८ सप्ताह तक चलाना चाहिए, जब तक रोग समूल नष्ट न हो जाय। उपवास-काल में एवं जरूरत पड़े तो बाद में रोजाना गरम जल का एनीमा रात को सोने से पहले अथवा सुबह शौच जाने के बाद विधिपूर्वक लेना चाहिए। साथ ही धूप और ठण्डी हवा के नग्न-स्नान भी लेने चाहिए और पेडू-स्नान (टबबाथ) एवं स्पंजिग (अङ्ग पोंछना) और सूखे हाथों से शरीर को मलना आदि उपचार भी जरूर करने चाहिए। अगर जिगर, पित्ताशय या

ऊपर दर्द होता हो तो तो उस स्थान को गरम जल की गद्दी से (तौलिए से) सेंकना चाहिए या गरम जल थैली में भरकर सेकें। रातमें पीड़ा के स्थान पर मिट्टी की पट्टी लगावें, रोगी का धैर्य पूर्वक इलाज करना चाहिए तथा पूर्ण रूप से विश्राम करना चाहिए। कोई परिश्रम न किया जावे। किसी भी सूरत में कोई भी दवा इंजेक्शन आदि का प्रयोग न किया जावे, क्योंकि इनसे रोग हटने के बजाय उल्टा बढ़ जाएगा।

उपर्युक्त विधियों से रोग जड़ से जाता रहेगा और आपको नया स्वास्थ्य एवं नई जिंदगी मिलेगी जो किसी कृत्रिम औषधि से नहीं मिल सकती।

यह भी ध्यान रखें कि अगर रोग रूपी भयानक विपत्ति से आप सदा के लिए बचकर सुखी रहना चाहते हैं तो भविष्य में भी आपको प्रकृति के दिये हुए अमृततुल्य पदार्थ ताजा फल, हरे शाक, दूध, दही और मेवे जात को अपने दैनिक आहार में प्रमुख स्थान देना चाहिए, क्योंकि यही पदार्थ आपके शरीर की गन्दगी बाहर फेंककर शुद्ध रक्त उत्पन्न करेंगे और बीमारी बिल्कुल नहीं होने देंगे, लेकिन अगर आप शराब, मांस, भांग, नशा, तेज मसाले एवं मिठाइयां, वनस्पति घी, बासी सड़े पदार्थ, मैदा, सफेद चीनी एवं चिकनाई खाएंगे तो जल्द ही अनेक रोगों के शिकार होकर शीघ्र श्मशान में पहुंच जायेंगे—इसमें कोई संदेह न करें।

पीलिया (Jaundice)

पीलिया रोग आजकल बहुत फैल रहा है। गरम जलवायु में यह अधिक पाया जाता है। यह अनेक लक्षणों सहित होता है। इस रोग का कारण यह है कि पित्त अथवा पाचक रस जब जिगर से निकल-कर छोटी आंतों में जाने के बजाय, मार्ग में ही रुक जाता है और सीधा रक्त-संचार में मिल जाता है। जबकि साधारण तौर पर छोटी

आंतों में जाकर वह आहार के पाचन की क्रिया में सहयोग देकर रस बनाता है ।

इस अवरोध का कारण पित्ताशय द्वार का सूजन, पथरी, फोड़ा, या मवाद के कारण बंद हो जाना है ।

पीलिया रोग में बीमार की आंखें, खाल, नख, मूत्र, कफ आदि पीले रंग के हो जाते हैं, जिससे प्रकट होता है कि रक्त में पित्त घुला हुआ है। साथ ही अग्नि मन्द, कब्ज, थकान, उदासी आदि इस रोग के साथ उत्पन्न हो जाते हैं ।

पीलिया रोग के इलाज में बहुधा लोग मन्त्र, तंत्र, झाड़ा-फूंकी करते हैं, वैद्य लोग काढ़े पिलाते हैं, डाक्टर लोग इंजेक्शन, दवा देते हैं जिनसे रोग के मूल कारणों पर तो कोई प्रभाव नहीं पड़ता, केवल लक्षण दब जाते हैं। बहुधा इन प्रकृति विरुद्ध उपचारों के कारण यह साधारण रोग दीर्घ रोग बन जाता है। अगर बीमार अज्ञानवश इसमें कुपथ्य करता रहे, चिकनाई, मिठाई, गरिष्ठ भोजन करता रहे और दवाइयां भी खूब लेता रहे तो रोग बढ़कर जिगर कड़ा हो जाता है अथवा जलोदर हो जाता है। और फिर वह बीमार अनेक यातनाएं सहता हुआ शीघ्र मृत्यु की गोद में चला जाता है।

पीलिया का कुदरती इलाज

पीलिया बहुत साध्य व आरोग्यदायक कष्ट है। कितनी आसानी से यह अच्छा हो सकता है, परन्तु जन-साधारण इसके मूल कारणों व सच्चे इलाज से अपरिचित होने के कारण कितना भटकते हैं, कितना पैसा बरबाद करते हैं और किस कदर दवाई व इंजेक्शन ले-लेकर अपने शरीर तथा आयु का नाश कर रहे हैं—यह सभी जानते हैं। बड़े आश्चर्य व दुःख की बात है कि जब पीलिया रोग केवल लंघन करने, संतरा, मौसमी, अनार, टमाटर, मूली आदि के रस पीने से व ठंडी हवा के नग्न स्नान से ही भली-भांति समूल नष्ट हो सकता

है एवं स्वास्थ्य को पहले से उत्तम अवस्था में तबदील कर सकता है तब फिर क्यों हम लोग खर्चीली व हानिकर दवाइयां, इंजेक्शन लेकर शरीर, धन व आयु का नाश कर रहे हैं।

पीलिया रोग अच्छा करने के लिए पहले आप छोटे-छोटे उपवास करें। उपवास-कालमें आप केवल जल तथा संतरा एवं मौसमी का रस पीवें और जब तक इसके तीव्र लक्षण नष्ट न हों तब तक बराबर ऐसा ही करते रहें। रोग की हालत देखते हुए लंघन व फलों के रस पीने का प्रयोग ३ दिन से ७ दिन तक किया जाना चाहिए, ताकि शरीर स्थित यह तरल विष मूत्र व पसीने आदि के द्वारा रक्त-संचार से निकलकर शरीर को निरोग एवं स्वस्थ बना दे। यह उपाय सर्वश्रेष्ठ एवं अचूक है। इस प्रयोग के बाद भी आप १० या १५ दिन केवल ताजे फल, मट्ठा, दही, उबले शाक आदि ही खाते रहें तथा किसी भी दवा को न छुवें और न बदपरहेजी करें। खासकर मिठाई, घी, तेल, गरिष्ठ पदार्थ तो बिल्कुल न खावें, क्योंकि यह चीजें इस बीमारी में बहुत हानिकर हैं। उपवास-काल में ३-४ दिन तक गरम जल का एनीमा लेकर आंतों को शुद्ध कर लेना बहुत जरूरी है। उपरोक्त इलाज से बिना दवा, इंजेक्शन, झाड़-फूंक से पीलिया समूल नष्ट होकर पहले से स्वास्थ्य बहुत अच्छा हो जायेगा जो किसी अन्य उपाय से कभी नहीं हो सकता।

गुरदों का स्थान भ्रष्ट होना (छिटकना)

गुरदों के चारों तरफ एवं उनसे जुड़े हुए स्नायु, नसें आदि जब कमजोर पड़ जाते हैं तो वे गुरदों को अपने स्थान पर स्थित रखने में असमर्थ हो जाते हैं और चूंकि शरीर की हालत खराब हो जाने से वे भी पतले व कमजोर पड़ जाते हैं तो ऐसा होता है कि थोड़ा-सा भी दबाव या जोर पड़ने पर गुरदे अपनी जगह छोड़कर छिटक जाते हैं। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में आजकल अधिक पाई जाती है। डाक्टर लोग गर्भाशय के छिटक जाने में जिस प्रकार

शल्य-क्रिया करके उसे सीकर अपने स्थान पर स्थित कर देते हैं उसी तरह वे गुरदों को भी सीकर अपने स्थान पर जमा देते हैं अथवा वे बीमारों को वैज्ञानिक पेटी पहनने की राय देते हैं।

उपर्युक्त दोनों प्रकार के उपचार ही प्रकृति विरुद्ध हैं, क्योंकि इन उपचारों से रोग के मूल कारणों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता और गुरदों से सम्बन्धित आमाशय की पेशियां एवं नसें वैसी हो कमजोर बनीरहती हैं, इसलिए यह कोई स्थाई व सच्चा इलाज नहीं है। सच्चा इलाज तो यह है कि अनेक प्रकार के आसन (सर्वांग आसन आदि) एवं अन्य प्रकार की कसरतें करके नसों को मजबूत बनाया जाये और लंघन, फलाहार आदि द्वारा शरीर को विजातीय द्रव्य से रहित बनाया जाये।

यही एकमात्र सच्चा उपाय है जिसके द्वारा शरीर के भीतरी भाग सशक्त बनाकर गुरदे फिर अपनी ठीक जगह स्थिर हो जायेंगे।

फिर धोती, पाजामा या लहंगा कसकर बांधना इस रोग का एक कारण है, इसलिए इसका ध्यान रखना वहुत जरूरी है।

गुरदों की सूजन (Nephritis)

गुरदों का यह रोग बड़ा पीड़ादायक रोग है और यह नया व पुराना दो तरह का होता है। इसे अंग्रेजो में Brights Disease कहते हैं।

पीछे हम इस रोग के कारणों पर पूर्ण प्रकाश डाल चुके हैं। फिर भी यहां यह बताना जरूरी है कि अगर आप कुपथ्य, अभक्ष्य, सार-रहित, बासी पदार्थ खाएंगे, दवाइयां, इंजेक्शन लेंगे, अगर आप जुकाम, बुखार, मन्दाग्नि, सिर दर्द आदि को दबाने के लिए एस्प्रो, एनासिन, इंजेक्शन, काढ़े आदि लेते रहेंगे तथा भारी कपड़े पहनेंगे, शरीर को धूप, हवा, रोशनी, ठण्डी वायु व ठण्डे जल से दूर रखेंगे तो

कभी-कभी आप निःसन्देह गुरदों की इस भयानक बीमारी (या अन्य रोगों) के शिकार जरूर बनेंगे।

संसार का हर एक पुराना या दीर्घरोग तभी उत्पन्न होता है जब हम लोग अज्ञानवश देखा-देखी नए रोग को औषधियों, इन्जेक्शनों या टीका लगाकर दबा देते हैं। इसी तरह जुकाम, मलेरिया, मोतीझारा आदि तीव्र रोगों में औषधि प्रयोग करना ही गुरदों की सूजन का एक मात्र कारण है। इलाज चाहे आयुर्वेद पद्धति का हो या ऐलोपैथिक हो—यह सब विजातीय द्रव्य को शरीर में वापस धकेल देते हैं और फिर परिणाम यह होता है कि शरीर में उसका खुद का विष, औषधि, टीका, इंजेक्शन आदि का विष, अर्थात् दो प्रकार के विष भर जाते हैं। चूंकि गुरदे शरीर के प्रधान विष-निरोधक संशोधक हैं इसलिए दो प्रकार के विषों को निकालने में गुरदों को बड़ा भारी परिश्रम करना पड़ता है जिससे वे थक जाते हैं, जिससे उनमें सूजन आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। और अगर इतने पर भी प्राकृतिक उपचारों की अवहेलना करके जो रोगी पुनः इस रोग के इलाज में दवाइयां, इंजेक्शन लेते रहते हैं, वे फिर गुरदों के स्थाई रोग (Brights disease) के शिकार होकर छोटी उम्र में ही बेमौत मर जाते हैं।

गुरदों की इस बीमारी के प्रारम्भ में बीमार के गुरदों में दर्द, पीड़ा होती है, हल्का बुखार भी हो जाता है तथा कमर में भी पीड़ा होती है। रोगी का मूत्र गाढ़ा, मैला व थोड़ा हो जाता है। गुरदों में व आस-पास के भागों में सूजन बढ़ने लगती है, पेशाब में यूरिक एसिड, एल्बुमन तथा खून भी थोड़ा आने लगता है।

इलाज कैसे करें

गुरदों के तीव्र रोग अथवा नई बीमारी में उपवास करना एकमात्र एवं अचूक इलाज है। सब प्रकार के भोजन का परित्याग करने पर जठराग्नि शरीर में इकट्ठे हुए मल-पदार्थों एवं विषों को अपनी

पूरी शक्ति से बाहर फेंकने में लग जायगी, जिनके संग्रह से गुरदों में सूजन उत्पन्न हो गई है।

केवल फलों के अमृततुल्य रसों पर रहने से बहुत जल्द बिना खतरे के शरीर का कचरा बाहर निकल जायगा, सूजन हट जायगी और रोगी का स्वास्थ्य पहले से कहीं उत्तम हो जायगा।

गुरदों की सूजन को दबाने के हेतु आप आयुर्वेदिक, ऐलोपैथिक दवाइयों या इंजेक्शनों के प्रयोग करेंगे तो अनेक उपद्रव हो सकते हैं और संभव है यह नया रोग पुराना दीर्घरोग बन जाये।

जब तक सूजन पूरी तरह दूर न हो तब तक आप केवल मौसमी या संतरे का रस ही पीवें, या जल पीवें इसमें एक सप्ताह या अधिक समय तक लग सकता है। इसके बाद भी रोग के सभी लक्षण समाप्त होने तक केवल फल, दूध अथवा दही व हरे शाक ही खाने चाहिए, ताकि सारा विष या कचरा शरीर से निकल जाएं और रोग की जड़ ही समाप्त हो जाय।

साथ ही बड़ी आंत में जमे हुए सड़े पुराने मल को निकालने हेतु रात को सोते समय अथवा प्रातः शौच के बाद गरम जल का एनीमा भी ५-७ दिन बराबर लेना चाहिए।

जहां तक हो सके, बीमार को पूर्ण विश्राम करना चाहिए। अगर जाड़े का मौसम हो तो बीमार को चाहिए कि साधारण गरम जल से नित्य स्नान करे तथा धूप में बैठकर साबुन मिले गरम जल से समस्त शरीर को तौलिए से रगड़-रगड़कर पोंछे, जिससे खाल के छिद्रों में जमा हुआ मैल हट जाय और खाल अपने छिद्रों में होकर विषों को बाहर फेंक सके एवं शुद्ध वायु शरीर में प्रवेश होती रहे।

गरमी के मौसम में ठंडे जल से स्नान करें और ठंडे जल से ही स्पंजिग (अंग पोछना) करें। कपड़े थोड़े पहनें और जहां तक बने शरीर को ठंडी हवा लगने दें, ताकि जीवनी शक्ति प्रबल होकर वेग-

पूर्वक मल-मूत्र, पसीने व कफ द्वारा शरीर की गंदगी को जल्दी बाहर फेंक सके।

अगर आपको बीमारी जल्दी हटाने की इच्छा है और भावी स्वाथ्य पहले से कहीं अच्छा रखना चाहते हैं तो आप प्रकृति के सरल, अचूक एवं निर्दोष उपचारों का आश्रय लीजिए और यदि रोग वृद्धि और असामयिक मृत्यु चाहते हैं तो फिर असंख्य हानिकर दवाइयों व इंजेक्शनों के भंवर जाल में फंसकर इधर-उधर भटकिए।

गुरदों की पुरानी बीमारी

गुरदों की पुरानी बीमारी को अंग्रेजी में Brights Disease कहते हैं और यह दो प्रकार की होती है, एक तरह की बीमारी में तो गुरदों की नसें विकृत हो जाती हैं और उनमें गंदगी भरकर जलोदर के से लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं तथा पेशाब में गंदगी खूब आती है। दूसरी तरह की बीमारी में गुरदों से सम्बन्धित स्नायु सिकुड़कर फूल जाते हैं, रक्त-चाप बढ़ जाता है, हृदय धड़कने लग जाता है और रक्तवाहिनी नलिकाएं फूल जाती हैं।

गुरदों की पहली बीमारी में तो गुरदे बहुत फूल जाते हैं और उनका रंग भी बिल्कुल सफेद हो जाता है और गुरदे सिकुड़कर आकार में छोटे हो जाते हैं। साथ ही रोगी के शरीर में जलोदर रोग के से लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं, आंखें सूज जाती हैं और सारे शरीर में भी सूजन आ जाती है।

बीमार की आंतें खराब हो जाती हैं, खून बनना बन्द होकर एनेमिया (रक्ताल्पता) रोग हो जाता है और उसकी शक्ति तथा वजन घट जाते हैं।

यह रोग बड़ा ही कष्टदायक एवं कठिन होता है और अगर इसका गलत इलाज किया जाए तो रोग बराबर बढ़ता रहेगा। इसलिए विधिपूर्वक इलाज करना ही अच्छा है।

यह बीमारी उन्हीं व्यक्तियों को होती है जो बदपरहेजी करते हैं, तामसी आहार एवं जरूरत से ज्यादा आहार करते हैं. घी, तेल, मांस, मैदा, मिठाइयां चूब खाते हैं शराब पीते हैं, विषय भोगों में लिप्त रहते हैं, अधिक परिश्रम व चिंता करते हैं और जो कई प्रकार की औषधियां सेवन करते रहते हैं।

दूसरे प्रकार के रोग के लक्षण ये हैं : कमजोरी आना, खून की कमी और आंतों की खराबी। इसमें बीमार की नाड़ी खूब तेज चलती है, रक्त चाप बढ़ जाता है, हृदय आकार में बढ़ जाता है और हृदय की धड़कन एवं तंद्रा आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। किसी-किसी बीमार की तो आंखें खराब हो जाती हैं और कभी-कभी तो पूर्ण या आंशिक रूप में अंधापन हो जाता है।

बीमार का पेशाब पीले रंग का व बहुत अधिक गाढ़ा व गंदा होता है तथा कभी-कभी बहुत कम होता है।

इलाज कैसे करें

गुरदों के इस भयानक रोग से पीड़ित रोगी को चाहिए कि वह दुनियां की देखा-देखी अथवा अंधविश्वास के वशीभूत होकर डाक्टर-वैद्यों की दवाइयों के जाल में न फंसे अन्यथा यह रोग अच्छा न होकर उल्टा दिन पर दिन बढ़कर उसे धीरे-धीरे श्मशान में ही ले जाकर छोड़ेगा, क्योंकि दवा का इलाज रोगों को जड़ से न खोकर लक्षण दबाता है। आज न जाने कितने अभागे गुरदों के बीमार अनेक डाक्टर-वैद्यों के द्वार से विमुख होकर, असंख्य औषधियां व कीमती इंजेक्शन लेकर अपार धन व समय नष्ट करके, सर्वथा जीवन से निराश होकर प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आकर सर्वथा रोग मुक्त एवं स्वस्थ होकर सुख से जिंदगी बिता रहे हैं। और हृदय से प्राकृतिक चिकित्सा के भक्त बन गए हैं।

यह बात जरूर है कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा भी इस कठिन

रोग से छुटकारा पाना या न पाना इस तथ्य पर निर्भर करता है कि रोग कहां तक बढ़ चुका है। जिस रोगी के गुरदों का दीर्घकाल तक रोगी के कुपथ्य अथवा तेज दवाइयों से सत्यनाश हो चुका अथवा वे गलकर या सिकुड़कर अत्यंत विकृत अवस्था को पहुंच चुके हों, तो सम्भव है कि प्राकृतिक चिकित्सा में भी सफलता न मिले, परन्तु फिर भी नैसर्गिक उपचार कभी निष्फल नहीं होते और रोग की अत्यन्त कठिन एवं गम्भीर अवस्थाओं में भी अपना उत्तम प्रभाव अवश्य दिखावेंगे और उनकी बदौलत बीमार की हालत पहले से तो बहुत अधिक सुधर जायगी—अगर प्राकृतिक उपचार विधिपूर्वक किये जाएं।

अत्यन्त कठिन एवं भयानक व्याधियों की भांति ही गुरदों की पुरानी बीमारी का इलाज भी किसी व्यवस्थित अच्छे ढंग के प्राकृतिक चिकित्सालय में ही कराना चाहिए अथवा किसी अनुभवी एवं योग्य चिकित्सक की सलाह से व उसकी निगरानी में इलाज कराना उत्तम है, क्योंकि अनाड़ी, अनुभवहीन चिकित्सक इस भेद को नहीं जानते कि किस रोग में, किस समय क्या उपचार करना चाहिए।

यह बात ध्यान देने योग्य है कि शरीर से विजातीय द्रव्य निकालने में गुरदों को बड़ा भारी परिश्रम करना पड़ता है। और अगर वे कमजोर अथवा बीमार हैं तो इलाज करते समय सावधानी रखनी चाहिए। एक दम संशोधन कार्य तीव्रगति से न कराया जाए अन्यथा खतरा हो सकता है। जिन रोगियों को योग्य प्राकृतिक चिकित्सक की व्यक्तिगत सेवाएं प्राप्त न हो सकें तो वे स्वयं ही निम्नलिखित प्राकृतिक उपचार कर सकते हैं—उन्हें अवश्य रोग से छुटकारा मिलेगा।

आरंभ में ३ या ४ दिन तक उपवास करना चाहिए। उपवास करने के बाद १५ दिन तक विधिपूर्वक फलाहार करना चाहिए और आगे भी एक महीने तक दूध-दही व फलों पर ही रहना चाहिए।

अगर रोग थोड़ा रह भी जाय तो पुनः एक या डेढ़ महीने तक

केवल फल, शाक़, दूध-दही का ही सेवन करना चाहिए, ताकि बिगड़े हुए गुरदे पहले की सी अच्छी हालत में आकर ठीक तरह काम करने लगें। उपवास-काल में और कब्ज होने पर बीच में बाद में भी नित्य एनीमा लेकर बड़ी आंत को साफ करते रहना चाहिए, ताकि गैस न बने।

साथ ही धूप व हवा के स्नान, प्राकृतिक जल-स्नान (टब बाथ), सूखा घर्षण स्नान , योगासन, शुद्ध वायु में घूमना, कपड़े कम पहनना आदि उपचार भी जारी रखने चाहिए, ताकि इस कठिन बीमारी से हमेशा के लिए छुटकारा मिलकर स्वास्थ्य बहुत अच्छा बना रहे। हर रोग किसी-न-किसी लापरवाही, बदपरहेजी या असंयम का ही परिणाम होता है। इसलिए अगर भविष्य में आप रोगजनित पीड़ाओं, यातनाओं, धन व समय की बरबादी, घर वालों की परेशानी व डाक्टर-वैद्यों की गुलामी से बचकर सुखी रहना चाहते हैं तो अपना रहन-सहन यथाशक्ति प्रकृति के अनुकूल बनाइए।

सफेद बारीक आटे की रोटी, वनस्पति घी, तेल, बाजारू व सड़ी-बासी मिठाइयां, आचार-मुरब्बे, तेज मसाले व ज्यादा तीक्ष्ण नमकीन पदार्थ, दानेदार चीनी, बिस्कुट, मिठाई की गोलियां, लड्डू, पेड़े, रस-गुल्ले, आदि चाट, पकौड़े, अधिक चिकने भारी पदार्थ बिल्कुल न खाए जावें।

इसके सिवाय घृणित मांस, मदिरा, भांग, अफीम, अंडे, मछली, शोरबा, मछली का तेल, कड़क चाय-काफी, शरबत आदि का भी सेवन अति हानिकारक समझकर छोड़ दीजिए।

दवाइयों व इंजेक्शनों को भी दूर से ही नमस्कार करें, क्योंकि यह अत्यंत खतरनाक एवं हानिकर पदार्थ हैं। ऐसा करके आप जरूर अकालमृत्यु एवं सभी प्रचलित रोगों के आक्रमण से बचकर सदा ही सुखी रह सकेंगे।

कमजोर और बढ़ा हुआ विकृत जिगर

हम पीछे कह चुके हैं कि जिगर शरीर का एक बहुत परिश्रम करने वाला तथा व्यस्त अंग है। इसलिए अगर बदपरहेजी करने से जिगर खराब और कमजोर हो जाय तो हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए।

जो लोग पेटू, जिव्हा-लोलुप होते हैं वे शरीर की आवश्यकताओं से अधिक खूराक खाकर अपने जिगर को विगाड़ लेते हैं। खासकर



२१

जो लोग दिनभर बैठक का कार्य करते हैं तथा घूमना, योगासन व अन्य कोई कसरत नहीं करते, उन्हें बहुत जल्द कठिन कब्ज हो जाती है और जिगर खराब करने में कब्ज एक प्रमुख कारण होता है।

जिगर की हर बीमारी में पहले कब्ज शुरू होता है और कब्ज ही जिगर के हर एक कार्य में बड़ी बाधा उत्पन्न करके उसमें अनेक खराबियां पैदा कर देता है।

साथ ही यह भी ध्यान रहे कि जो लोग हर प्रकार के बुखार में देशी-विदेशी दवाइयां, इंजेक्शन, गोलियां आदि लेकर दोषों के पाचन

एवं निष्क्रमण से पूर्व ही बुखार तोड़ देते हैं, उन लोगों का जिगर कुछ समय बाद अवश्य खराब और कमजोर हो जाता है।

ठंडे प्रदेशों की अपेक्षा गरम प्रदेश के निवासी जिगर के रोगों से अधिक पीड़ित होते हैं। इन प्रदेशों के निवासी दिन में तीन बार ठूंस-कर खाते हैं, कोरा अनाज खाकर पेट भरते हैं और जब उन्हें मलेरिया आदि बुखार आते हैं तो वे कुनीन आदि भयानक दवाइयां लेकर उन्हें दबा देते हैं जिससे जिगर बढ़ जाता है।

इलाज कैसे करें

अज्ञान, लापरवाही, बदपरहेजी अथवा दवा भक्ति के परिणाम-स्वरूप अगर आपका जिगर कमजोर या खराब हो गया है अथवा बढ़ गया है तो उसे फिर से ठीक करने के लिए आपको समस्त शरीर का इलाज करना चाहिए।

कोई भी दवा, इंजेक्शन, टॉनिक या लिवर एक्सट्रैक्ट आपके बिगड़े हुए जिगर को ठीक नहीं कर सकते; बल्कि इनके प्रभाव से जिगर पहले से भी ज्यादा खराब हो जायगा। जिगर की सभी खरा-त्रियों को ठीक करने के लिए आपको ही प्राकृतिक उपचार करने चाहिए। भोजन प्रकृति के अनुकुल वनाना चाहिए तथा हवा स्नान, घूमना, जल स्नान, लंघन, फलाहार, मट्ठा कल्प आदि उपचार करने चाहिए, ताकि जिगर पूरी तरह ठीक होकर फिर से ठीक काम करने लगे। इसके लिए निम्नलिखित उपचार करने चाहिए :

७ से १० दिन तक केवल ताजा रसदार फल ही खावें और कोई चीज बिल्कुल न लें—दूध भी न लें। रोग पुराना और कठिन हो तो फलाहार ३-४ हफ्ते तक करें। इसके बाद कम-से-कम ३० दिन तक ताजे फल और दही, मट्ठा या छाछ पर रहें और कुछ न खावें। अगर फिर भी रोग कुछ बाकी रह जाय तो पुनः फलों का सेवन १५ रखकरदिन, दही व फलोंपर रहें ताकि जिगर असली हालतपर आसके।

फलाहार के प्रारम्भिक समय में विधिपूर्वक नियम से रात को सोते समय अथवा सुबह शौच जाने के बाद गरम जल में साबुन मिलाकर एनीमा लें, ताकि बड़ी आंत साफ हो जाय एवं कब्ज भी हट जाय।

साथ ही धूप और हवा के नग्न स्नान, जल स्नान, मिट्टी की पट्टी, अंग पोछना, प्राणायाम आदि उपचार भी नियमित रूप से करने चाहिए, ताकि मन्द हुई जठराग्नि प्रबल हो जाय।

जिगर के रोगी को चाहिए कि वह जहां तक बन पड़े किसी बाग-बगीचे, पहाड़ की तराई, जंगल, खेत या बाहर गांव में जाकर रहे, ताकि वहां की जीवनदायिनी शुद्ध व प्राणदायक वायु उसकी बीमारी को हटा सके एवं उसे अभूतपूर्व स्वास्थ्य प्रदान कर सके।

बीमार को चाहिए कि वह अपनी शक्ति के अनुसार कम-से-कम ३, ४ या ५ मील नित्य पैदल घूमे। इससे उसका रक्त-संचार ठीक होगा और रोग जल्दी अच्छा होगा।

इस बीमारी में शराब, काफी, शरबत, बिस्कुट, चाकलेट, डबल रोटी, मिठाई, चिकनाई, तेल, वनस्पति घी, तेज मसाले, मछली, मांस, अण्डे अति हानिकर हैं तथा स्वास्थ्य को उत्तम बनाए रखने की इच्छा हो तो आप जहां तक बने, ताजा रसदार फल खावें, भारी, गरिष्ठ, चिकनी, मीठी वस्तुएं छोड़ दें।

यह भी याद रखें कि अगर आप प्राकृतिक उपचारों के स्थान पर दवा या इन्जेक्शन लेते रहेंगे और अनाप-शनाप बिना भूख सड़ी-गली, निःस्सार वस्तुएं खाते रहेंगे तो फिर अस्पताल में नारकीय जीवन बिताना पड़ेगा और सम्भव है। आप धन, स्वास्थ्य और प्राण भी खो बैठें।

गुरदे या मसाने (मूत्राशय) की पथरी

यह बीमारी बहुत ही पीड़ादायक और कष्टप्रद होती है। बीमार

को उस समय तो असह्य तथा घोर पीड़ा सहन करनी पड़ती है, जिस समय पथरी गुरदे से निकलकर मूत्र नलिका द्वारा मूत्राशय में जा रही हो। पथरी मूत्राशय में भी वन सकती है और गुरदे की पथरी भी हटकर मसाने में आ सकती है।

गुरदे की पथरी हो, चाहे मूत्राशय हो—ये दोनों ही कुपथ्य व अभक्ष्य भोजन से उत्पन्न होता है। बात यह है कि शरीर की गन्दगी घुल-घुलकर गुरदों में आकर इकट्ठी होती रहती है और इसी गंदगी के बढ़ जाने से उसका कुछ ठोस अंश गुरदों के आन्तरिक भाग में जमकर धीरे-धीरे पथरी का रूप धारण कर लेता है। रक्त की गंदगी ही पथरी का मूल कारण है।

शल्य-क्रिया के बल पर पथरी बनना बिल्कुल बन्द नहीं किया जा सकता। यद्यपि कभी-कभी पथरी ज्यादा बड़ी हो जाने पर आपरेशन बहुत आवश्यक हो जाता है, क्योंकि बढ़ी हुई पथरी केवल चीर-फाड़ से ही तुरन्त निकाली जा सकती है परन्तु पथरी का फिर बनना इस इलाज से नहीं रोका जा सकता, क्योंकि चीर-फाड़ का रोग के मूल कारणों पर कोई प्रभाव नहीं होता। इसीलिए बहुत-से पथरी के बीमारों को आपरेशन द्वारा पथरी निकलवाने पर भी यह शंका बनी रहती है कि कहीं दुबारा पथरी बनकर चीर-फाड़ कराने की नौबत न आ जाय।

कुपथ्य और गन्दे आहार के परिणामस्वरूप जिन व्यक्तियों के पेशाब में फास्फेट के टुकड़े या चूने के छोटे-छोटे अंश पैदा हो जाते हैं, वे ही गुरदे या मसाने में पेशाब के साथ जमा होकर पथरी बन जाते हैं।

इन विजातीय पदार्थों या विषों की मूत्र में मौजूदगी यह जाहिर करती है कि गलत खान-पान के कारण हमारे शरीर में गंदगी या कचरा कितनी भारी मात्रा में एकत्रित होकर स्वास्थ्य का नाश कर रहा है। सभी बदपरहेजी करने वाले व्यक्ति पथरी के रोग से पीड़ित

नहीं होते। इसका रहस्य यह है कि जिन व्यक्तियों के अंग विशेषों में खास कमजोरी या उपयुक्त स्थान होते हैं वहीं भिन्न-भिन्न रोग हो जाते हैं।

इलाज किस प्रकार करें

पथरी को घुलाकर निकालने के लिए तथा दुबारा पथरी बनना बन्द करने के लिए यह आवश्यक है कि विधिपूर्वक लंघन, फलाहार, रसाहार, एनीमा आदि नैसर्गिक उपचारों द्वारा रक्त को शुद्ध किया जाए और दूसरा कोई उत्तम उपाय नहीं है। इन उपायों से हजारों बीमार रोगमुक्त हो चुके हैं।

चूंकि पथरी रोग के इलाज में अक्सर लम्बे उपवास कराना जरूरी हो जाता है, इसलिए बीमार को किसी योग्य और लोकप्रिय प्राकृतिक चिकित्सालय में भरती होकर ही इलाज कराना चाहिए, तभी सफलता मिल सकेगी।

पथरी के इलाज में सर्वश्रेष्ठ साधन ये हैं: साफ ताजा हवा में रहना, कपड़े कम पहनकर अधिकतर नंगा रहना, बालू का बिछौना बनाकर उस पर सोना, सर्वांग आसन करना, ठण्डे जल व गरम जल के स्नान करना, पेडू पर मिट्टी की पट्टी लगाना, मौसमी, संतरा और अनार का रस पीना, चौलाई का पानी उबालकर पीना और प्राणायाम करना।

मधुमेह अथवा शक्कर की बीमारी

मधुमेह रोग के बारे में अभी तक चिकित्सा-शास्त्र विशेषज्ञ एक-मत नहीं हो सके हैं, सबके विचार भिन्न हैं। बहुत-से विद्वान डाक्टरों का तो ऐसा खयाल है कि मधुमेह, पैंक्रीज (पित्ताशय) व उसके स्नायुओं की खराबी से होता है। कुछ स्नायु-मण्डल की खराबी से इसकी

उत्पत्ति बताते हैं, तो दूसरे लोग गुरदों की खराबी को मधुमेह का कारण समझते हैं।

परन्तु अधिकांश चिकित्सकों की धारणा यह है कि यह रोग पाचन प्रणाली की खराबी से तथा दूषित, विकृत एवं गरिष्ठ आहार के कारण रक्त के दूषित होने से उत्पन्न होता है।

मधुमेह के बीमारों के पेशाब में चीनी ज्यादा आती है। इससे लोगों की ऐसी धारणा बन गई है कि शरीर की आवश्यकताओं से कहीं अधिक अनाज, रोटी व चीनी खाई गई है, इसीलिए यह बीमारी पैदा हुई है।

दरअसल बात यह है कि आवश्यकता से अधिक खाने से शरीर फालतू पदार्थों को बाहर फेंकता है और वह पदार्थ चीनी भी हो सकती है जो शरीर के लिए अनावश्यक होती है। मधुमेह के रोगी मिठाइयां व रोटी आदि इसी कारण पचा नहीं सकते।

किन्तु जिन लोगों नें हर प्रकार की खुराक ही आवश्यकता से अधिक खाई है, उस सूरत में किसी भी प्रकार की खुराक पूरी तरह हजम नहीं होती और न उसका रस बनता है।

यही कारण है कि पाचन सम्बन्धी खराबी से उत्पन्न होने वाले मधुमेह रोग को केवल भोजन-सुधार एवं स्वाभाविक खान-पान के द्वारा पूरी तरह काबू में किया जा सकता है।

असंख्य मधुमेह के बीमार, जिन्हें डाक्टर-वैद्यों ने असाध्य बताकर इलाज बन्द कर दिया था और जो जिन्दगी से भी निराश हो चुके थे, वे ही बीमार प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आकर छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, दही का सेवन, हवा स्नान, योगासन और घूमना आदि उपचारों द्वारा सर्वथा रोग मुक्त तथा स्वस्थ हो चुके हैं।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह का पहला लक्षण है—पेशाब बहुत अधिक मात्रा में होना और उसके अंदर चीनी आना। इसके सिवाय प्यास अधिक लगना, भूख कम लगना, धीरे-धीरे वजन कम होना, कमजोरी, खाल का सूखापन और खुरदरापन और नींद कम आना।

बहुत-से रोगियों के फोड़े-फुन्सो निकलते हैं एवं किन्हीं को मोतिया बिंद हो जाता है व किसी की नजर कमजोर हो जाती है।

यह बीमारी धीरे-धीरे अदृश्य रूप से, कुपथ्य करने वाले व अभक्ष्य पदार्थ खाने वाले व्यक्तियों के शरीर में घर बनाती रहती है और अधिकांश २५-३० वर्ष की आयु से लगाकर ५० व ६० वर्ष तक की उम्र में यह बीमारी होती है।

आज के सभ्य, शिक्षित मनुष्य समाज में फैले हुए कष्टसाध्य रोगों में से यह भी एक रोग है, और हृदय रोग, गुरदों के रोग, कैंसर आदि की तरह बड़ा घातक रोग है जो समाज का भक्षण कर रहा है।

इलाज किस प्रकार करें

मधुमेह रोग की चिकित्सा करना आसान काम नहीं है, क्योंकि यह बड़ा कष्ट साध्य रोग है और बहुत कठिनाई से अच्छा हो पाता है।

बहुत-से डाक्टर और वैद्यों की धारणा यह है कि इंसुलीन से और भोजन-सुधार से यह सर्वथा अच्छा किया जा सकता है परन्तु यह बात गलत है और लंघन फलाहार के सिवाय व्यायाम भी बहुत जरूरी है।

यह बात बड़ी महत्वपूर्ण है कि जो खुराक खाई जावे उसका भली-भांति पाचन होना परम आवश्यक है और रोटी, चीनी आदि

जो खाई जाएं उसका रस वनना चाहिए और यह सब बिना व्यायाम, बिना योगासन, बिना पैदल घूमे नहीं हो सकता।

इस बीमारी के इलाज में निराहार उपवास या लम्बा उपवास नहीं कराना चाहिए, क्योंकि उस हालत में खुश्की, गरमी व कमजोरी बढ़ सकती है, विजातीय द्रव्य का असाधारण संघर्ष व तीव्र गति से निष्कासन भी हो सकता है और फिर कभी-कभी बीमार की मृत्यु भी हो जाती है, अतः परम सावधानी की आवश्यकता है। सबसे अच्छा आसान एवं रोग हटाने वाला उपाय है फलाहार।

अनार, मौसमी, संतरा या अंगूर तथा टमाटर के रस मधुमेह के लिए संजीवनी बूटी के समान हैं और बीमार को चाहिए कि अगर वह इस भयानक, कष्टसाध्य रोग के फंदे से बचकर दुनियां में जीना चाहता है तो सभी प्रकार की दवा, इन्सुलीन, गोली, भस्म आदि को विष तुल्य समझकर परित्याग कर दे और लगातार कुछ दिन या महीनों तक वह फलों का रस रोज दो ग्लास से ४-५ ग्लास तक पीवे और कुछ दिन थोड़ा-थोड़ा गाय का दही भी रुचि अनुसार लेता रहे।

इस प्रयोग से न तो कमजोरी आवेगी न खुश्की पैदा होगी, न कोई खतरा पैदा होगा और पेशाब में आने वाली चीनो धीरे-धीरे कम होकर बिल्कुल बंद हो जायगी।

उपरोक्त रसाहार क्रम के कुछ दिन या महीनों तक चलने के बाद पेशाब को जांच में जब चीनी न आना साबित हो जाय तब भोजन में यह परिवर्तन करना चाहिए कि फलों का रस बंद करके ताजा फल खावें, गाय का दही व हरी तरकारियां उबालकर लें तथा बहुत कम मात्रा में खिचड़ो या थूली या लूखी रोटी लेवें। दूध कम लेना चाहिए। मधुमेह में दूध के बजाय दही, मट्ठा ज्यादा अच्छे हैं।

मधुमेह के एक बीमार की कहानी यह है कि वह कठिन मधुमेह से पीड़ित था। जब किसी इलाज से, इंसुलीन आदि से लाभ न हुआ तो वह प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आया। पहले वह १५ दिन

केवल फलों के रस पर रहा, फिर ३० दिन केवल ताजे फल खाकर रहा, फिर ४५ दिन तक फल, तरकारियां व दही खाकर रहा—बाद में वह दही के बजाय फीका दूध लेता रहा। वह बीमार कई बरस बाद जब हमें मिला तो उसने बताया कि प्राकृतिक उपचारों द्वारा उसे नई जिंदगी मिली है, स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा है, मधुमेह के चिन्ह भी बाकी नहीं हैं। उसने बताया कि फलाहार, शाकाहार, दूध या दही के प्रयोगों से कोई कमजोरी नहीं आती जैसी कि आम धारणा है; बल्कि इससे बड़ी भारी शक्ति प्राप्त होती है।

यद्यपि इंसुलीन नाम की अंग्रेजी दवा आजकल मधुमेह के इलाज में रामबाण समझी जाती है और डाक्टर लोग सभी रोगियों को इंसुलीन देते हैं, ताकि पेशाब में आने वाली चीनी की मात्रा कम हो जाय, परन्तु यह सच्चा इलाज हरगिज नहीं है; बल्कि यह एक भ्रम-जाल है। ज्योंही बीमार इंसुलीन लेना बंद करते हैं त्योंही पेशाब में चीनी फिर आने लगती है और इंसुलीन के घातक प्रभाव के कारण बीमार का शरीर निकम्मा होता जाता है।

मधुमेह के इलाज में कसरत का बड़ा महत्व है, परन्तु साफ ताजा हवा में, जंगल में, कपड़े खोलकर घूमना अत्यन्त लाभदायक प्रयोग है। घूमते समय श्वास गहरे लेना चाहिए। पहाड़ों की सैर करना; टैनिस आदि खेलना, व आसन आदि करना परम लाभदायक है।

घर पर भी योगासन, सर्वांग आसन, मयूरासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार करना अच्छा है और यह कसरतें जरूर उतनी देर तक की जानी चाहिए जब तक पसीना या थकान न आ जावे। इससे हृदय, फेफड़े, पेट आदि वेग से काम करेंगे और चीनी न बन सकेगी। जो मधुमेह के रोगी कोई व्यायाम नहीं करते, सुस्त निष्क्रिय रहते हैं वे कभी अच्छे नहीं हो सकते और जल्दी ही मर जाते हैं।

इसके सिवा मधुमेह के रोग में ज्यादा कपड़े पहनना बहुत हानि-प्रद है, क्योंकि इससे शरीर कमजोर पड़ जाता है। ठंडे जल का पेड़ू

स्नान (टब बाथ) भी बहुत फायदा करता है, क्योंकि रक्त संचर की वृद्धि होती है।

पित्ताशय ज़िगर की पथरी व पित्ताशय के विकार

बहुत-से व्यक्यिों को आजकल थोड़ी या अधिक मात्रा में पित्ताशय (Gall Bladder) की सूजन की बीमारी रहती है। यह शिकायत नई व पुरानी भी हो सकती है।

गाल ब्लैडर एक त्रिकोण आकार का अंग होता है जो जिगर के नीचे दाहिनी ओर की पसलियों के छोरों में स्थित है। इस भाग में कोई भी खराबी, पीड़ा या सूजन होने पर बहुधा लोग इसे एपेंडिसाइटीज (अंत्रवृद्धि) समझने लगते हैं।

गाल ब्लैडर का यह काम है कि वह जिगर से पित्त (पाचकरस) ग्रहण करके छोटी आंतों में पहुंचाता है जहां भोजन का रस बनाने व पचाने में उसकी काफी मात्रा में जरूरत होती है।

जिन मनुष्यों की खुराक प्रकृति के अनुकूल व पथ्य होती है और जो फलों के रस दूध व दही जल पर्याप्त मात्रा में सेवन करते हैं, उनका पित्त ऐसा पतला व तरल होता है कि वह बड़ी आसानी से जिगर से पित्ताशय व पित्ताशय से बाहर नलिकाओं द्वारा जाता आता रहता है।

परन्तु बहुत-से व्यक्तियों की खुराक व रहन-सहन गंदा होने से उनका पित्त दूषित और गाढ़ा हो जाता है, इसका नतीजा यह होता है कि समय पाकर पित्ताशय की अंदरूनी झिल्लियों में सूजन पैदा हो जाती है।

पथरी बनने का यह कारण है कि पित्त दूषित होकर उसमें छोटे-छोटे कण इकट्ठे होकर बड़ा व कड़ा आकार धारण कर लेते हैं।

इस रोग के कुछ लक्षण

इस बीमारी में स्थानीय पीड़ा, सूजन, अपच तथा अम्लपित्त उबकाई आना आदि लक्षण प्रकट होते रहते हैं। कभी-कभी कठिन कब्ज भी हो जाता है और पाखाने का रंग मैला व गंध खराब होती है। किन्हीं-किन्हीं बीमारों को पित्त विकार के कारण पीलिया रोग हो जाता है। पथरी का दर्द अक्सर ऐसा कठिन व असह्य हो जाता है कि आपरेशन कराना जरूरी समझा जाता है।

इलाज कैसे करें

गाल ब्लैडर की पथरी, सूजन आदि रोगों के इलाज में अगर समय पर प्राकृतिक उपचारों का आश्रय लिया जाय तो शायद ही कभी चीर-फाड़ के भयानक प्रयोग की जरूरत पड़ेगी।

इन रोगों में इस बात की खास जरूरत है कि पित्त (पाचकरस) को अधिक तरल (पतला) बनाया जावे और उसकी तेजी (तीक्ष्णता) हटाई जावे। संसार की कोई दवा इस कार्य को नहीं कर सकती। इलाज के आरम्भ में ही सब प्रकार की ठोस खूराक बन्द करके फलों का रस तथा गरम जल पीना चाहिए, क्योंकि यह विधि असाधारण लाभप्रद है। जल खूब तथा यथासंभव गरमा-गरम पीना चाहिए।

इसकी विधि यह है : प्रातःकाल ही एक ग्लास गरम जल पीवें। उसमें एक ताजा नीबू का रस डालें और आधा छोटी चम्मच सेंधा नमक मिलावें। जितना सहन हो गरम जल धीरे-धीरे पीवें। इसके बाद तीन घंटे तक कुछ भी न लें और फिर दिन भर में तीन या चार ग्लास तक संतरे, मौसमी, अनार या अंगूर का रस ही पीवें और कुछ न लें।

गरम जल भी दिन में ३-४ बार पीते रहें। इस अचूक व सफल प्रयोग में ऐसी करामात है कि इसके विलक्षण प्रभाव से आंतें, जिगर,

गुरदे, रक्त एवं चर्म की बड़ी भारी सफाई हो जायगी। सब प्रकार की गंदगी बाहर निकल जायगी।

यह फलाहार एवं गरम जल व फलों के रस का प्रयोग आवश्यकतानुसार ५, १० या १५ दिन तक जारी रखा जावेगा, ताकि इसके प्रभाव से समस्त दोष पचकर बाहर निकल जायें।

इस प्रयोग के बाद आहार में काफी मात्रा में ताजा फल, हरी पत्तीदार तरकारियां, दही, मट्ठा, छाछ आदि लेने चाहिए।

इस रोग में दही, मट्ठा, छाछ अत्यन्त लाभप्रद हैं, क्योंकि इसके प्रभाव से जिगर ऐसा क्रियाशील बन जायगा कि वह अपने अन्दर एकत्रित दूषित विकृत पित्त भण्डार को बलपूर्वक बाहर फेंक देगा जिससे या तो पतले दस्त शुरू हो जायेंगे अथवा काफी मात्रा में वमन होगा। इस क्रिया से गाल ब्लैडर साफ हो जायेंगे और इलाज जल्दी व पूरा हो सकेगा।

जिगर के ऊपरी हिस्सों पर गरमी पहुंचाना परम लाभप्रद है। इसके लिए साफ खादी का एक गज कपड़ा लेकर पट्टी बनावें और दो छोटे टुकड़े आध-आध गज के लेवें। गरम जल में टुकड़ों को भिगोकर निचोड़कर बार-बार जिगर, पित्ताशय (गालब्लैडर) के ऊपरी भागों पर रखें। इस तरह करीब १ घन्टे तक सेंकते रहें और यह प्रयोग दिन में ३-४ बार करें। रबर की बोतल में गरम जल भरकर भी यह हो सकता है। यह सेंक करने के बाद रात को सोते समय गरम जल की पट्टी जिगर व गालब्लैडर पर रखें और उसके ऊपर ऊनी कपड़ा बांधकर कमर के चौतरफ पट्टी बांध दें। फिर सुबह ठण्डे जल से धो डालें। यह गरम ठण्डे जल का प्रयोग अति लाभप्रद है।

याद रखें! अगर तन्दुरुस्ती बनाए रखनी है और रोग व अकाल मृत्यु से बचने की इच्छा है तो भविष्य में खुराक पर पूरा ध्यान दें और खराब चीजें न खावें। सबसे अच्छी खूराक फल हैं और इसी

लिए जहां तक हो सके ताजा फल, कच्ची व उबली हरी तरकारियां तथा दही, मट्ठा, छाछ आदि का सेवन करें।

लाल पके टमाटर का रस भी बहुत लाभदायक खुराक है, इसलिए रुचि अनुसार खूब रस पीना चाहिए। पानी भी दिन में ४-५ ग्लास जरूर पीना चाहिए—धोती, पाजामा, पेंट भूलकर भी कसकर न बांधें, कुछ ढीला पहनें और घूमना, आसन, व्यायाम सभी जरूर करें।

गालस्टोन (पित्ताशय की पथरी)

पथरी किन्हीं खनिज लवण एवं विजातीय द्रव के शुष्क भाग से मिलकर बनती है और यह धीरे-धीरे बनती है। यह आकार में राई या पोस्तदाने के समान अथवा बढ़कर कबूतर के अण्डे जितनी बड़ी भी हो सकती है।

पथरी रोग मरदों की अपेक्षा औरतों को ज्यादा होता है और अक्सर बहुत कसकर लहंगा, धोती पहनना भी इसका कारण बन जाता है। जो लोग आरामतलब होते हैं, किसी प्रकार का शारीरिक परिश्रम नहीं करते उनके पाचन अंग कमजोर और ढीले हो जाते हैं और रोग का आक्रमण हो जाता है, परन्तु पथरी तब तक पैदा नहीं हो सकती जब तक आप प्रकृति विरुद्ध आहार, रोगोत्पादक खूराक नहीं खाएंगे क्योंकि उससे युरिकएसिड नामक विष उत्पन्न होगा जो पथरी की जड़ है। सफेद बारीक आटे की रोटी, बिस्कुट, मिठाइयां आदि खाने से जिगर खराब हो जाता है और फिर पित्त बिगड़ जाता है। पथरी के हर बीमार को आप कब्ज का शिकार जरूर पाएंगे, क्योंकि कब्ज सब रोगों की जड़ है।

पथरी होने का आभास बहुधा तब तक नहीं होता जब तक पीड़ा शुरू न हो। जब पथरी जिगर पित्ताशय गालब्लैंडर से सरककर नलिका द्वारा नीचे आती है उस समय (नीचे जाते समय) बीमार को इतना असह्य दर्द, पीड़ा व घोर यातना होती है कि वह कहने में

नहीं आ सकती—बहुधा रोगी इस भयंकर पीड़ा के कारण तड़फड़ाते व बेहोश हो जाते हैं।

जिस समय पथरी नीचे सरककर नलिका द्वारा आंतों में आ रही होती है उस समय भारी जलन होती है, आग सी जलती है। और अगर पथरी बड़ी हो तो पीड़ा बड़ी भयानक होती है और यह असह्य एवं घोर पीड़ा २, ३ या ४ घण्टे तक हो सकती है जिसके बाद वह कम हो जाती है, क्योंकि पथरी छोटी आंत में प्रवेश कर लेती है। फिर भी मोठा दर्द बना ही रहता है, बेचैनी, घबराहट भी होती है। दर्द अचानक होता है। अक्सर रात को इसका वेग बढ़ जाता है।

छोटी पथरी बिना पीड़ा हुए भी नीचे उतर जाती है। पथरी के बीमारों के आमाशय में भी गैस बनने, बदहजमी होने, दर्द पैदा होने की शिकायतें हो जाती हैं। पथरी से उत्पन्न पीड़ा को तुरन्त आराम पहुंचाना बड़ा ही कठिन व लगभग असम्भव काय है और इसके लिए किसी पीड़ानाशक वस्तु का प्रयोग अनिवार्य हो जाता है। दर्द तब तक जारी रहेगा जब तक पथरी नली में अटकी रहेगी और गर्म सेंक से कुछ शान्ति मिलना संभव है।

ऐसे समय अगर बार-बार एवं काफी मात्रा में गरम जल पिया जाय तो काफी लाभ होगा, उसमें थोड़ा नीबू का रस मिलाना अधिक लाभप्रद है।

साथ ही साबुन मिले हुए गरम जल का पूरा एनीमा देने से भी बड़ा फायदा होगा और पेट को रबड़ की थैली या कपडे से सेंकना भी अच्छा है। थोड़ा जैतून का तेल पीना भी एक लाभप्रद प्रयोग है।

इस तीव्र अवस्था में बीमार को कम से कम ४८ घण्टे तक कुछ न खाकर लंघन करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से गाढ़ा व दूषित पित्त पतला व शुद्ध हो जायगा गरम जल खूब पीना चाहिए।

दर्द व पीड़ा शांत होने के बाद दही, मट्ठा, छाछ, हरी उबली तरकारियां आदि ही खानी चाहिए और रसदार फल लेने चाहिए।

गुरदों की बीमारियां व पथरी

किसी भी शहर की सफाई या गंदगी पर ही उसके निवासियों की तंदुरुस्ती या बीमारी निर्भर होती है। इसी प्रकार हमारे शरीर की भी बीमारी या तन्दुरुस्ती हमारे मल-निवारक अथवा सफाई करने वाले अंगों पर ही निर्भर है। गन्दगी इकट्ठी हुई कि हम बीमार पड़े।

गुरदे हमारे शरीर के बड़े भारी सफाई करने वाले महत्वपूर्ण अंग हैं और उनके खराब हो जाने से ही ब्राइट्सडिजीज, नेफ्रीटीज आदि गुरदों के रोग शरीर को आ घेरते हैं। मानव-समाज को तेजी से भक्षण करने वाले महा भयानक रोगों में (क्षय, कैंसर, हृदयरोग को छोड़कर) गुरदों के रोग भी प्रमुख स्थान रखते हैं।

लापरवाही व कुपथ्य के कारण गुरदे तीव्र एवं दीर्घ—दोनों प्रकार के रोगों से ग्रसित हो सकते हैं, किन्तु जो लोग स्वाभाविक जीवन बिताते हैं, कम खाते हैं, व्यायाम करते हैं, खुली हवा में रहते हैं और जो दवा भक्त नहीं हैं उन्हें गुरदों की बीमारी होना असंभव है।

भारी पदार्थ खाना, व्यायाम न करना, ज्यादा खाना, कपड़े ज्यादा पहनना—ये गुरदों के रोगों के प्रमुख कारण हैं और प्रकृति के प्रति किये गए अपराध कभी क्षमा नहीं होते; बल्कि प्रकृति रोग के रूप में अपराधी को कठोर दंड देती है। और भी कई कारण गुरदों के रोगों के हैं। मांस, मछली, अण्ड खाना, शराब पीना, घी, तेल, मिठाई ज्यादा खाना, तेज मसाले खाना, चाट-पकौड़ी, मैदा के पदार्थ व अचार-मुरब्बे ज्यादा खाना और बहुत तेज काफी, कडक चाय या भंग पीना—ये सभी बातें गुरदों को निकम्मा व बीमार बनाकर धीरे-धीरे हमें श्मशान में ले जाती हैं।

कब्ज होना, रात में जागना, सामर्थ्य से अधिक शारीरिक या मानसिक परिश्रम करना तथा सर्दी, जुखाम, बुखार, खांसी आदि तीव्र रोगों को अनेक तीव्र औषधियां, इंजेक्शन लेकर दवा देना, यह सब बातें गुरदों के भयानक रोग पैदा करती हैं क्योंकि उपरोक्त कारणों से रक्त दूषित, गंदा व विषाक्त हो जाता है।

पायरिया, दांत गल जाना, टांसिल, गरमी, सूजाक आदि भी गुरदों के रोग पैदा कर सकते हैं।

शरीर के यह रोग-निवारक, शोधक अंग तभी तक अपना कार्य सुचारु रूप से कर सकते हैं जब तक उनसे अत्यधिक कार्य न लिया जाय।

अगर आप लगातार अभक्ष्य, कुपथ्य, प्रकृति विरुद्ध पदार्थ खाते रहेंगे तो बेचारे गुरदे इन्हें कहां तक बाहर फेंकते रहेंगे।

गुरदों के अन्दरूनी भाग या प्रत्यंग तो हमारी खुराक से उत्पन्न मल-पदार्थों को ही बाहर फेंकने की क्षमता रखत हैं न कि असंख्य दवाइयों, इंजेक्शनों व धातुओं के विषों को।

उनकी ऐसी कोई जिम्मेदारी नहीं है कि आप जहर (तीव्र औषधि रूपी विष) खाते रहेंगे और गुरदे उन्हें बाहर फेंकते रहेंगे।

साथ ही अगर आप ज्यादा खाएंगे और अपने आमाशय व आंतों को मल से भर लेंगे तो उनसे उत्पन्न भयानक दुर्गन्धयुक्त गैस व यूरिक एसिड को बाहर फेंकने की कोई जिम्मेदारी बेचारे गुरदों की नहीं है।

दवा, कड़क चाय, काफी, भंग, अफीम, शराब, कोकोकोला, सोडावाटर, पोस्त आदि तथा तेज मसाले आदि से उत्पन्न विषों को भी बाहर फेंकने की बेचारे गुर्दों में क्षमता नहीं है, क्योंकि उपरोक्त पदार्थ हमारी खुराक नहीं हैं बल्कि धीमे जहर हैं।

यह बात जरूर है कि गुरदे कोशिश करके इनसे उत्पन्न कुछ विषों को बाहर जरूर फेंकते हैं, परन्तु इससे वे थककर कमजोर हो हो जाते हैं। अगर गुरदे सफाई करना छोड़ दें तो कोई भी व्यक्ति जीवित नहीं रह सकता।

गुरदों के रोगों के लक्षण

दर्द गुरदा (ब्राइट्सडिजीज) नामक रोग के अनेक लक्षण होते हैं, आंखों की ज्योति घट जाना, भूख कम या बन्द हो जाना आदि प्रारम्भिक लक्षण हैं। किन्हीं बीमारों को सिर पीड़ा,आंखों का धुंधलापन व रक्तचाप आदि हो जाते हैं। कई बीमारों का वजन घट जाता है, किसी के घुटनों व टखनों में सूजन आ जाती है, सांस फूलने लगती है और उनकी खाल पीली, ढीली, खुश्क व खुरदरी हो जाती है।

किसी के पेशाब में एल्बुमन (विष), यूरिक एसिड व सूक्ष्म झिल्लियों के टुकड़े आने लगते हैं जिससे प्रगट होता है कि गुरदों का क्षय (नाश) आरम्भ हो चुका है।

अन्य प्रकार के रोग-ग्रसित अभागे अज्ञानी रोगियों की भांति गुरदों के बीमार भी जीवित नरक भोगते हैं, चाहे वे घर में पड़े रहें चाहे नरक सरीखे अस्पतालों में सड़ें—रहते वे बड़े ही दुखी हैं।

दवाइयां खाना, बदपरहेजी करना, न खाने योग्य पदार्थ खाना, जरूरत से ज्यादा खाना आदि शरीर के प्रति भीषण अपराध हैं और रोग रूपी घोर विपत्ति इन्हीं अपराधों की सजा है, इससे कोई बच नहीं सकता।

गुरदों के बीमारों को नींद अच्छी तरह से व गहरी नहीं आती। दिल बहुत उदास रहता है, हाथ-पांव ठंडे रहते हैं, नाकों से भी खून आने लगता है, उनकी आंखों की रोशनी भी धीरे-धीरे कम हो जाती है साथ ही हृदय भी धड़कने लगता है, खून की कमी हो जाती है और उसे संसार अन्धकारमय दीखने लगता है।

मूर्ख व लापरवाह बीमार अधिक कष्ट भोगते हैं, जो लोग लापरवाही करते हैं तथा कुदरती इलाज को छोड़कर गलत इलाज, दवा, इंजेक्शन आदि का इलाज करवाते हैं वे अनेक कष्ट भोगकर जल्द मर जाते हैं। इसलिए रोग शुरू होते ही सावधानी रखिए और तुरन्त लंघन, फलाहार आदि उपचार करके गुरदों को नष्ट होने से बचा लीजिए, ताकि आप बीमारी के फंदे से निकलकर सुखी व दीर्घजीवी बन सकें अन्यथा यह रोग अंत में आपको पृथ्वी के गर्भ में शीघ्र सुला देगा।

इलाज कैसे करें

इस बीमारी के सच्चे इलाज के लिए यह अत्यन्त जरूरी है कि रक्त संचार में घुले हुए विषैले विजातीय पदार्थ धीरे-धीरे विधिपूर्वक शरीर से निकाले जाएं तथा उन्हें यथासम्भव तरल बनाया जाय।

इसके लिए भी ताजा रसदार फल, दही, मट्ठा या गाय-बकरी का दूध बड़ा ही लाभदायक खुराक है—दूसरी ठोस खुराक खाते हुए इलाज नहीं हो सकता। इसके साथ ही केवल फलों का रस तथा जल पीकर उपवास भी शुरू-शुरू में अवश्य करना चाहिए और ऐसा उपवास १०-१५ दिन तक बराबर जारी रहना चाहिए।

खासतौर से अगर पेट में सूजन या पानी के लक्षण नजर आवें तो रोगी की हालत देखते हुए उपवास जरूर कराना चाहिए। प्यास के अनुसार जल जरूर पीवें मगर ज्यादा नहीं। मौसमी, संतरा, अनार, अंगूर, टमाटर का रस अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होंगे।

कब्ज दूर करने व बड़ी आंत में एकत्रित गन्दे मल को निकालने के लिए साधारण गरम जल का एनीमा रोज देना चाहिए—एनीमा ७ से १० दिन तक देना चाहिए। इससे मल के अलावा रक्त के विष भी निकल जाएंगे।

आजकल कुछ विवेकशील डाक्टर बन्धु गुरदों के दर्द, पीड़ा, सूजन आदि में रोटी आदि खुराक बन्द करके दुग्धाहार का प्रयोग बीमारों पर करते हैं, क्योंकि फलों के रस से दूसरे नंबर पर दूध ही इस रोग में सर्वोत्तम पथ्य सिद्ध हुआ है। इस प्रयोग से असंख्य रोग पीड़ित रोगी पूर्णरूप से रोग-मुक्त एवं स्वस्थ हो गए हैं।

फलों के रस एवं दुग्धाहार की खूराक से शरीर को हर एक आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त होंगे, शरीर के विषों को यह बाहर फेंक देंगे, इनसे कोई विजातीय द्रव नहीं बन सकता, इनसे रक्त तरल एवं निर्मल बन जाता है और शीघ्र मूत्र-मार्ग द्वारा सब गंदगी बाहर निकल जाती है।

यह धारणा गलत है कि दूध व फलों के रस से गुरदों को जोर पड़ेगा और पेशाब ज्यादा आवेगा; उल्टा इससे आराम मिलेगा और जब दूध गुरदों के छिद्रोंमें से गुजरेगा, तो वे नष्ट होने से बच जाएंगे। रोग की गंभीरावस्था में बीमार को बिस्तर पर ही लेटकर आराम करना चाहिए और जो रोगी गुरदों के रोग में कठिन शारीरिक परिश्रम करेंगे उन्हें जल्द आराम नहीं होगा।

दूध धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा बढ़ाना चाहिए। पहले हर दो घंटे बाद आधा ग्लास दूध लेना चाहिए, फिर दूसरे दिन बढ़ाकर पौन ग्लास कर दें और तीसरे दिन एक ग्लास हर दो घंटे से लेते रहें (ग्लास पाव भर का हो)। इसी तरह रुचि व भूख के अनुसार दूध लेते रहें।

जिन्हें दूध माफिक न आवे उन्हें रुचि अनुसार दही, मट्ठा या छाछ लेना चाहिए। दूध लेते समय अरुचि होने पर बीच-बीच में मौसमी, संतरा या अनार का रस अवश्य लेते रहें, ताकि पाचन ठीक होता रहे और रक्त शुद्ध होता रहे। कब्ज हो जाय तो गरम जल का एनीमा लेकर आंतों की सफाई कर लें, यह जरूरी है।

हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि हमारी खाल भी अपना काम ठीक करती रहे। ज्यादा कपड़े पहनने वाले बीमार अपने शरीर

का अपने हाथों विनाश करते हैं। धूप स्नान, हवा स्नान भी विधि-पूर्वक करे जाने चाहिए, ताकि शरीर को आवश्यक तत्व प्राप्त हो सकें।

गरम तथा ठंडे जल के स्नान तथा स्पंजिग (अंग पोंछना) आदि भी अत्यन्त लाभप्रद हैं। बीमार को पूरे आराम और नींद की खास जरूरत है।

घूमना, खासकर जंगल, बाग या नदी-तट व पहाड़ की तराई में टहलना अत्यन्त शांति व आरोग्यप्रद क्रिया है। यह अस्पतालों के भारी बिस्तर, पक्की दीवारों से निकलने वाली गैस से तो बहुत अच्छी है।

उपरोक्त प्राकृतिक उपचार आपके गुरदों को नष्ट होने से सर्वथा बचा लेंगे। नए गुरदे तो फिर नहीं बन सकते पर वे इन उपायों से सुरक्षित किये जा सकते हैं।

प्राकृतिक उपचारों द्वारा स्वस्थ हुए गुरदे दीर्घकाल तक अपना काम ठीक करते रहेंगे, फिर भी दोर्घ-जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए बीच-बीच में फलाहार व दूध का सेवन करना बहुत जरूरी है। बाद में हरे शाक तथा फल, दूध या दही, थोड़ी रोटी या थूली ले सकते हैं—किन्तु अगर घातक खूराक या तेज दवा ली जायगी तो गुरदे फिर खराब हो जायेंगे।

गुरदों की पथरी

मनुष्य बीमारी में अनेक यातनाएं भोगता है। उनमें गुरदों की पथरी से होने वाली पीड़ा भी बड़ी भयानक एवं असह्य होती है। यह पथरी यूरिक एसिड, कचरा व अन्य विषों से बनती है, जो गुरदों में रक्त-संचार द्वारा जमा होते हैं। पेशाब में मवाद, गंदगी व छोटे-छोटे टुकड़े आना यह जाहिर करता है कि बड़ी पथरी बनना आरम्भ हो गया है। इसलिए तुरन्त उपचार करना जरूरी है। पेशाब में चीस लगना भी एक पूर्व लक्षण है।

कभी-कभी यह पथरी इतनी बड़ी हो जाती है कि ये गुरदों के अंदरूनी परदे को ढक देती हैं और अक्सर पेशाब की रुकावट से साथ सूजन व घोर पीड़ा होती है।

इलाज कैसे करें

सबसे अच्छा उपाय तो यह है कि हम अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें, ताकि पथरी बन ही न सके क्योंकि पथरी बनने पर तो हमें भयानक कष्ट व पीड़ाएं जरूर भुगतनी पड़ेंगी, डाक्टर-वैद्यों की खुशामद करनी पड़ेगी, उन्हें काफी फीस देनी पड़ेगी और अस्पतालों में सड़ना होगा।

साथ ही दर्द कम करने के लिए अनेक इंजेक्शन, मारफिया या अन्य औषधियां भी लेनी होंगी। गुरदों के दर्द एवं पथरी के दर्द कम करने के लिए पेट व पेडू पर गरम सेंक, गरम पट्टी, व गरम जल की धार से बहुत कुछ शांति मिल सकती है। बालू-रेत का गरम सेंक या रबड़ की थैली में गरम जल भरकर पेट व कमर को सेंकने से भयानक पीड़ाएं बहुत कुछ कम की जा सकती हैं।

गरम जल में नीबू या नमक डालकर पीना, चौलाई का रस गरम करके पीना, मौसमी, संतरे का रस गरम करके पीना आदि उपाय पथरी की पीड़ा शांत करने एवं रोग-मुक्ति के अचूक तथा अत्यन्त लाभप्रद उपचार हैं।

अवश्य ही तीव्र औषधियों से व मारफिया आदि इंजेक्शनों के प्रभाव से आप पथरी आदि रोगों की पीड़ाओं को थोड़े समय रोक सकते हैं, परन्तु आप उनके बाद में होने वाले घातक, आरोग्यनाशक प्रभाव से नहीं बच सकते।

आप अगर पथरी के बीमार हैं तो यह बात साफ जाहिर है कि आप स्वास्थ्य के नियमों से परिचित नहीं हैं और न आपने अपने

स्वास्थ्य की परवाह ही को है । साथ ही आपने जरूरत से ज्यादा और खराब खाना भी खाया है।

इसके सिवा आप ठंडे जल, ठंडी हवा से दूर रहे हैं और रात-दिन भारी कपड़े पहने हैं तथा दूध, दही, फल, हरे शाक, मेवा आदि स्वास्थ्यप्रद खूराक न खाकर अनेक व्यंजन खाए हैं और शरीर को बीमार व गंदा बना लिया है।

जिगर व उसके रोग

जिगर के खराब, कमजोर अथवा विकृत होने का मूल कारण खूराक की गड़बड़ है। जिन लोगों का रहन-सहन गंदा है, जो भारी, चिकनी, बासी खूराक खाते हैं उनका जिगर जल्द खराब हो जाता है।

जिगर का कैंसर

जिगर का कैंसर बहुत ही भयानक रोग होता है। जब यह हो जाता है तो इलाज करीब-करीब असंभव होता है। निश्चय ही अगर पहले सावधानी रखी जाय तो यह रोग न हो, पर होने पर यह असाध्य है।

जिगर का कड़ा हो जाना

जब जिगर (यकृत) के अन्दरूनी भाग (पेशियां) सूखकर सख्त हो जाती हैं तब यह रोग (साइरोसिस) होता है।

शराब भी इसका एक कारण है, परन्तु अन्य तीक्ष्ण पदार्थ सिरका, तेज मसाले, तेज दवाइयां भी इस रोग को उत्पन्न कर सकती हैं। पीलिया के रोग में इंजेक्शन, धातु, दवा व अन्य विषयुक्त औषधियां लेने से भी बहुधा यह रोग हो जाता है। जिगर सिकुड़कर छोटा व पत्थर सरीखा कड़ा हो जाता है, उबकाई (उल्टी) होने लगती है, भूख बन्द हो जाती है और मल-मूत्र ठीक तरह नहीं होते तथा पेट भी फूल जाता है। कभी-कभी उल्टी में खून भी आने लगता है और

अंतिम अवस्था में बीमार ज्वर-ग्रसित, अर्धमूर्छित एवं उद्विग्न होकर मृत्यु के मुख में चला जाता है।

इसके सिवा कई व्यक्तियों का जिगर आकार में बढ़ जाता है, सूजन आ जाती है और कमजोर हो जाता है। ऐसे रोगियों की भूख बन्द हो जाती है, उल्टी होने लगती है और जिगर में दर्द होता है।

यह बीमारी खासकर उन लोगों को होती है जो बहुत ज्यादा दानेदार चीनी व मिठाइयां खाते हैं।

इलाज कैसे करें

जिगर के दीर्घ रोग (कैंसर, कड़ापन) तो असाध्य हैं फिर भी समय पर उचित उपचारों से सुधार संभव है। जिगर के रोग हटाने में दवाइयां व्यर्थ हैं और अगर जल्द रोगमुक्ति चाहें तो नीचे लिखा इलाज सबसे अच्छा व रोग-निवारक है—

लंघन, फलों का रस, फलाहार, मट्ठा का सेवन आदि उपायों से रक्त शुद्ध होगा, जिगर को आराम मिलेगा और वह अपना काम ठीक तौर पर करने लगेगा।

फलों का रस व जल पीने से जिगर की धुलाई व सफाई विलक्षण रीति से हो जाती है जो किसी लिवर क्योर दवा से संभव नहीं है। पीड़ा होने पर जल, मिट्टी आदि का गरम सेंक भी करने से दर्द में आराम हो जाता है। स्थाई रूप से जिगर रोगों को मिटाने के लिए बाद में व चिकित्सा काल में फलों के रस, हरे उबले शाक, दूध, दही या मट्ठा अत्यन्त लाभदायक खूराक लेनी चाहिए—दूध से दही, मट्ठा अधिक लाभदायक सिद्ध हुए हैं।

रोटी, घी, तेल न खावें या बहुत ही थोड़ी खावें। भूख से ज्यादा खाना भी बड़ी खतरनाक बात है। ठण्डी हवा के नग्न स्नान, हल्के धूप स्नान तथा जंगल, बाग, तराई, नदी किनारे टहलना आदि रामबाण इलाज हैं और इनके प्रभाव से आप अवश्य रोग-मुक्त व स्वस्थ हो जाएंगे।

कान, नाक तथा गले की प्राकृतिक-चिकित्सा

भारत के लोगों का स्वास्थ्य

जब हम त्रेता व द्वापर युग के भारतीयों के स्वास्थ्य को, उनके बल-पौरुष को आज के भारतीयों से तुलना करते हैं तो आकाश-पाताल का अन्तर पाते हैं। हमारे पूर्वज हाथियों से भी अधिक बली, सिंह से अधिक पराक्रमी होते थे। वे सैकड़ों एवं हजारों वर्ष जिंदा रहते थे, रोगों का नाम-निशान नहीं था।

परन्तु औषधि-विज्ञान अपनी चरम सीमा पर पहुंच चुका है। असंख्य डाक्टर-वैद्यों की सेना, अनेक वैज्ञानिक दवा, इंजेक्शन रूपी हथियार लिए रोग समूह के संहार हेतु मैदान में खड़ी है, पर मजाल क्या कि रोग इस सेना से हार जायें।

बल्कि सच एवं प्रत्यक्ष बात तो यह है कि दवा, इंजेक्शन, चीर-फाड़ तथा डाक्टर-वैद्यों की संख्या ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों बीमारियों व रोगियों की संख्या भी बड़ी तेजी से बढ़ रही है।

रोज नए-नए भयानक रोग उत्पन्न होते हैं और उनके निवारण व चिकित्सार्थ, नवीन उपचार इंजेक्शन, टीका आदि का आविष्कार हो रहा है, परन्तु परिणाम उल्टा हो रहा है। हमारे देश में रोगों के गलत इलाज से अकालमृत्यु मरने वालों की संख्या के प्रामाणिक आंकड़े बड़े हृदय विदारक हैं।

केवल मलेरिया आदि बुखारों में ही लगभग १० लाख व्यक्ति हर साल मर जाते हैं। मलेरिया आदि बुखारों से पीड़ित होने वालों की संख्या तो करोड़ तक पहुंचती है। सन १९४८ की महामारी (प्लेग) से करीब २२००० व्यक्ति मर गए और उसी साल करीब १,६३,००० व्यक्ति हैजे के शिकार होकर मर गये।

सरकारी आंकड़े बताते हैं कि करीब पच्चीस लाख व्यक्ति आज क्षय रोग से पीड़ित हैं और गरमी, सुजाक आदि रोगों से पीड़ितों की संख्या के सही आंकड़े नहीं मिलते।

प्रति हजार शिशुओं में से लगभग १६९ शिशु तो सन १९३७-४१ तक बराबर मरते रहे। और प्रति हजार प्रसूता स्त्रियों में लगभग २० मातायें तो प्रसव के समय ही मर जाती हैं! यह है भारतीय जनता के स्वास्थ्य की दशा है?

भारत के स्वास्थ्य महा निर्देशक डा० के० सी० के० ई० राजा ने सर्वदेशीय आरोग्य दिवस के समय सच ही कहा था कि जनता को स्वयं अपने स्वास्थ्य की चिन्ता रखनी चाहिए।

डब्लू० एच० ओ० (सार्वभौम स्वास्थ्य संगठन) के अध्यक्ष डाक्टर ब्राक किशोल्म ने संसार को अपना यह संदेश भेजा था 'ऐ मनुष्यों'! यह याद रखना कि आपकी सरकार आपको तन्दुरुस्ती नहीं दे सकती, वह तो केवल सहयोग दे सकती है। वास्तव में हर व्यक्ति का यह कर्त्तव्य है कि वह अपने शरीर को बीमारियों से बचाए और तन्दुरुस्ती कायम रखे।'

यद्यपि सर्वदेशीय संगठन बी० सी० जी० वैक्सीन के द्वारा क्षय-निवारण का प्रयत्न कर रहा है, परन्तु अनुभव द्वारा ज्ञात हुआ है कि वैज्ञानिकों का यह प्रयत्न असफल तथा हानिकर सिद्ध हुआ है।

मलेरिया ज्वर के निरोध तथा मच्छरों को नष्ट करने के लिए भी डी० डी० टी० छिड़ककर रोग को नष्ट करने के प्रयत्न किए जा रहे हैं, परन्तु रोग के मूल कारण अभक्ष्य भक्षण एवं मलावरोध को

दूर करने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाए जाते। इसीलिए डाक्टरों को कहना ही पड़ता है कि गन्दनी मत होने दो, ताकि मच्छर पैदा न हों परन्तु वनस्पति घी, खराब आटा, बासी मिठाइयां, दवाइयां आदि रोगोत्पादक पदार्थों की खपत को रोका तो नहीं जाता; बल्कि प्रोत्साहन दिया जा रहा है जिनसे कब्ज होकर रक्त दूषित होता है और मलेरिया आदि कई रोग उत्पन्न हो रहे हैं।

गरमी, सुजाक आदि घृणित, पाप जनित तामसी आहार द्वारा उत्पन्न रोगों के निवारणार्थ धार्मिक शिक्षा तथा फलों का उत्पादन व खपत तो नहीं बढ़ाए जाते बल्कि उन रोगों को दबाने के लिए तेज इंजेक्शनों के व धातु दवाओं के प्रयोग करके हमारी सरकार व चिकित्सक बन्धु कोढ़, मिरगी, पागलपन, गठिया, लकवा, बहरापन आदि कठिन रोगों को जन्म देकर बेचारे अज्ञान रोगियों का जीवन नष्ट कर रहे हैं।

५५ करोड़ जनता के लिए सरकार कहां से इतने डाक्टर-वैद्य पैदा कर सकती है, इतने दवाखाने, इतने अस्पताल खोलने के लिए अरबों रुपया कहां से जुटा सकती है ? सरकार के साधन सीमित हैं। उच्चास्वास्थ्य अधिकारी सार्वजनिक स्वास्थ्य रक्षण में असमर्थ हैं।

आज यदि सरकार आपके स्वास्थ्य सुधार के लिए वनस्पति घी, शराब, मांस, अण्डे, बासी-सड़े पदार्थ अफीम, भंग, गांजा, कोकीन आदि को बन्द कर दे तो करोड़ों रुपए का घाटा हो जायगा।

इसीलिए सर्वश्रेष्ठ मार्ग यही है कि अपना स्वास्थ्य सुधारने तथा दीर्घ जीवन प्राप्त करने के लिए आप स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्राप्त कीजिए, प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का अध्ययन कीजिए, ताकि आप अपना जीवन सुखी बना सकें।

दवाइयों का इलाज गलत क्यों है

चाहे आप मानें या न मानें—यह सच है कि दुनियां के महायुद्धों

में भी इतने व्यक्ति नहीं मरे जितने गलत इलाज से मारे गये। जिस प्रकार दीपक की ज्योति के झूठे मोह एवं चमक-दमक के वश होकर असख्य पतंगे तड़फ-तडफ कर मरते हैं, उसी प्रकार आज के सभ्य युग में लोग दवा, इजेक्शन, चीर-फाड़ की चमक-दमक, ठाठ-बाट के वशीभूत होकर बेमौत मर रहे हैं।

रोजाना आप देखते हैं कि डाक्टर-वैद्य खांसी-जुकाम का इलाज दवा, इंजेक्शन से करते हैं और अगर उस रोगी की निमोनिया होकर मौत हो जाती है तो चिकित्सकों को कोई आश्चर्य नहीं होता।

किन्तु प्राकृतिक चिकित्सक तुरन्त यह समझ जाएगा कि गलत इलाज के कारण ही यह रोग प्राणघातक बना है और यह बिल्कुल स्पष्ट है कि ऐलोपैथिक आयुर्वेदिक दवा के प्रभाव से ही अभागा रोगी बेमौत मर गया है।

हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु यह मानने को तैयार नहीं हैं और घर-वाले भी इसे 'हरिइच्छा', 'बदकिस्मतमी' समझकर चुप हो जाते हैं। उन्हें यह मालूम कहां कि संसार में वगैर दवा इलाज होते हैं और वे भी सर्वश्रेष्ठ और अचूक।

जाड़े के मौसम में डाक्टर-वैद्य बन्धु अनेक रोगियों के साधारण सरदी-जुकाम-खांसी का इलाज अपनी तेज दवाओं से करते हैं, परन्तु नतीजा यह होता है कि उपरोक्त साधारण सरल बीमारियां आगे जाकर दमा, श्वास, कफ, खांसी, क्षय आदि दीर्घ व भयानक रोग बन जाती हैं।

गरमी, सुजाक, जोड़ों या कमर दर्द के इलाज में धातु, दवाइयां व इंजेक्शनों का प्रयोग करके इन्हें कोढ़, लकवा, पागलपन जैसे महा भयानक रोगों में परिवर्तित किया जा रहा है।

हमारे बच्चों व नवयुवकों को टॉन्सिल, गिल्टियां शल्यक्रिया द्वारा निकालकर भावी जीवन में उन्हें दमा, क्षय, बहरापन, कान बहना, ठस दिमाग का दीर्घ रोगी बनाया जा रहा है।

यह सब करामात औषधि-विज्ञान की है, गलत इलाज की है जो केवल रोगों के लक्षण दबा सकता है—जड़ नहीं खो सकता और जो साधारण रोगियों को दीर्घ रोगी बनाकर धीरे-धीरे कब्र में सुलाने की तैयारी करता है।

लेखक ने अपने ४० साल के लगातार अनुभव से यह सीखा है कि उसके अनेक इष्ट-मित्र. संबंधी अज्ञानवश अभक्ष्य भक्षण से बीमार हुए और दवा के इलाज से कई तो बेमौत मारे गये और जो बचे वे दीर्घ रोगी बनकर आजन्म कष्ट पाते रहे। बड़ी मुश्किल तो यह है कि लोग अपने स्वास्थ्य की या तो परवाह नहीं करते या उन्हें स्वास्थ्य संबंधी जानकारी नहीं है, इसीलिए डाक्टर-वैद्यों के हाथ में अपना शरीर व स्वास्थ्य सौंप देते हैं और फिर धन, समय, स्वास्थ्य व कभी-कभी जीवन भी खो बैठते हैं।

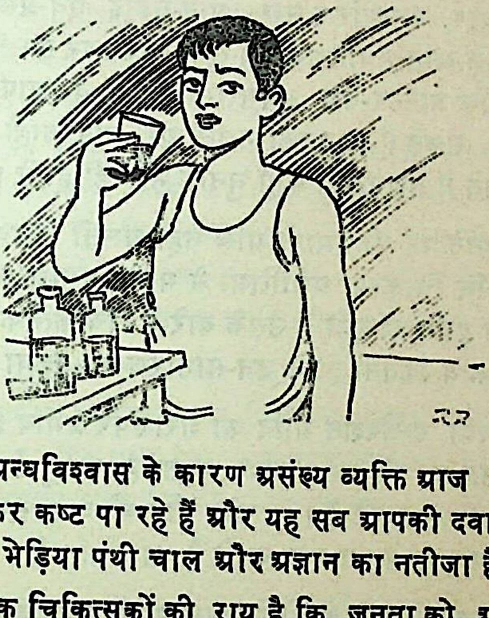
यह आंखों देखी घटनाए हैं कि कई लोग दस, पन्द्रह या बीस बरस तक एक ही डाक्टर या वैद्य से इलाज कराते रहे हैं और इतने समय बराबर बाकायदा दवा लेकर भी उन्हें रत्ती भर लाभ नहीं हुआ; बल्कि धन के साथ रही-सही तन्दुरुस्ती भी खो बैठे।

दवा के इलाज चाहे ऐलोपैथी, आयुर्वेद, होम्योपैथी क्यों न हो—जन-साधारण को अन्धकार में रखने वाले उपचार हैं, क्योंकि बेचारे बीमार अपने रोगों के इलाज के लिए दवाखानों व अस्पतालों में हमेशा जाते रहते हैं। जिन्दगी भर उनकी दवादारू चलती ही रहती है और मजा यह की तन्दुरुस्ती अन्त में पहले से भी खराब हो जाती है।

बदहज्मी व मंदाग्नि का इलाज करके डाक्टर-वैद्य बीमार को कब्ज और हृदय रोग का बीमार बना डालते हैं। इसी तरह एक रोग को दबाकर दूसरा कठिन रोग पैदा किया जाता है।

मानव-शरीर में एक के बाद दूसरी, तीसरी कई दवाइयां ठूंसी जाती हैं, अगणित इन्जेक्शन देकर शरीर को छलनी बनाया जाता है

और फिर शरीर उल्टा ज्यादा कमजोर व बीमार हो जाता है। फिर सरदी, जुकाम, गठिया, लकवा, कफ, खांसी, मानसिक कमजोरियां, हृदय रोग, बवासीर, दर्द गुरदा, रक्त चाप आदि पैदा होकर जिन्दगी बरबाद कर देते हैं। सच्चे कारण की खोज व उपाय न करके उल्टे उपाय किए जा रहे हैं।



इसी अन्धविश्वास के कारण असंख्य व्यक्ति आज दीर्घ रोगों के शिकार होकर कष्ट पा रहे हैं और यह सब आपकी दवाभक्ति, इन्जेक्शन प्रथा, भेड़िया पंथी चाल और अज्ञान का नतीजा है।

प्राकृतिक चिकित्सकों की राय है कि जनता को अधिक बीमार बनाने में कुछ तो हमारी सरकार का दोष है जोकि फलों व तरकारियों के उत्पादन को समुचित प्रोत्साहन नहीं देती, गोवध की रक्षा भी नहीं करती जिससे स्वास्थ्य का समुद्र प्राप्त होगा; बल्कि अति घातक वनस्पति घी, दवाइयां, मदिरा, अण्डे आदि के उत्पादन को प्रोत्साहन देकर देश को कमजोर, बीमार व अल्पजीवी बना रही है।

यद्यपि हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु सद्भावना, ऊंचे उद्देश्य रखते हैं, परन्तु वास्तव में तो दवाइयों के द्वारा वे मानव-समाज को ज्यादा

बीमार कर रहे हैं क्योंकि विवेक रहित लोग हजारों-लाखों की तादाद में शहरों व कस्बों में झुण्ड के झुण्ड उनसे स्वास्थ्य की भीख मांगने आते हैं, परन्तु उन अभागे लोगों को पता नहीं कि दवाइयां, इन्जेक्शन, टीका, डाक्टर-वैद्यों का सब मायाजाल है और कुछ परि-स्थितियों को छोड़कर उन्हें व उनकी सभ्यता, शिक्षा, रोजगार, धन सम्पत्ति, परिवार, सांसारिक सुख, मान-बड़ाई एवं प्राणों तक को नष्ट करने वाले अति भयानक किन्तु सुनहरे विषधर सर्प हैं। और यह भी याद रखें कि डाक्टर-वैद्य सर्वसत्ताधारी हैं, वे आपको मौत का प्रणाम पत्र दे सकते हैं। उनकी गलती या लापरवाही से जो रोगी बेमौत मर जाते हैं तो उसकी कहीं सुनाई भी नहीं होती।

इतना जानने पर भी हमारी आंखें नहीं खुलतीं ! यह सच है कि प्रचलित औषधि चिकित्सा प्रणालियों से मानव-समाज को जो अपार धन व जन की हानि हो रही है उसके बारे में चिकित्सक भी सर्वथा नहीं जानते कि वे कितनी हानि जन-साधारण को पहुंचा रहे हैं।

हर एक दवा, इन्जेक्शन आदि का शरीर पर प्रभाव होता है और रोगों की हालत पर भी असर जरूर पड़ता है, परन्तु वैसा नहीं जैसा चिकित्सक विश्वास रखते हैं। वे लोग रोग को शत्रु समझकर दवा-इयों से उसे नष्ट करने का यत्न करते हैं, जो गलत है।

समस्त रोग शरीर के आरोग्यदायक प्रयत्न मात्र होते हैं और वह शरीर स्थित विजातीय द्रव्य को निकालने हेतु केवल उभर रही है। इसलिये रोगों के इलाज में जब दवा का प्रयोग किया जाता है तो वह शरीर के रोग-निवारक प्रयत्नों पर कुठाराघात करके उसकी सफाई रोक देती है जो बड़ी खतरनाक बात है।

संसार की कोई दवा पथ्य नहीं है। शरीर उसके प्रवेश का विरोध करता है। जिन वस्तुओं एवं पदार्थों से दवा बनाई जाती है वे सर्वथा प्रकृति विरुद्ध होते हैं। अतः जब दवाइयां शरीर में पहुंचती हैं तो

शरीर उनके प्रभाव से उनकी सफाई-सुधार की क्रिया को वन्द करके दवाइयों से निपटता है।

परिणाम यह होता है कि रोग के प्रगट लक्षण खत्म हो जाते हैं और डाक्टर-वैद्य यह समझते हैं कि रोग नष्ट हो गया पर प्राकृतिक चिकित्सक कहते हैं रोग दब गया अच्छा नहीं हुआ; बल्कि एक तो शरीर की गन्दगी पहले ही मौजूद थी अब दूसरा कठिन विष दवा और शरीर में आ गई। बस बीमार को राहु, केतु, शनि की दशा लग गई! ईश्वर ही मालिक है।

इस सब वर्णन का सारांश यह निकला कि जितनी तेज दवा होगी उतना ही वह जल्द अपना असर दिखाएगी अर्थात् उतनी ही जल्दी वह शरीर के रोग-निवारक प्रयत्न अथवा तीव्र रोग को दबाकर शरीर की सफाई रोक देती है और फिर डाक्टर-वैद्य भी उस दवा की उतनी ही ज्यादा इज्जत करेंगे और महत्व देंगे।

और यह बात है भी सही, क्योंकि सौम्य औषधि काष्ठादिक दवाइयों की अपेक्षा संखिया, पारा, स्ट्रिचिन, कुनीन, पेनिसिलिन आदि को हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु बहुत ऊंचे दरजे की दवा समझते हैं। यद्यपि उपरोक्त वस्तुएं अति भयानक, अति घातक एवं दीर्घ रोग उत्पादक वस्तुएं हैं।

कान, नाक, मुंह और गले के रोग

आज के युग में कान, नाक और मुंह तथा गले के रोग अन्य रोगों की भांति बहुत अधिक फैल रहे हैं। अनेक प्रकृति विरुद्ध उपचार करने पर भी उपर्युक्त रोग पूरी तरह अच्छे नहीं होते। हम इस पुस्तक में पाठकों को यह बताने का यत्न करेंगे कि इन रोगों के मूल कारण क्या हैं और उनका सच्चा और सही इलाज कौन-सा है।

यह बात याद रखनी चाहिए कि कान, नाक, मुंह और गले के रोग केवल स्थानीय नहीं होते; बल्कि उनका सीधा व घनिष्ठ संबन्ध

रक्त तथा शरीर के अन्य प्रमुख पाचक अंगों से होता है अर्थात् यदि रक्त दूषित है और आमाशय और आंतों में मल-पदार्थ इकट्ठे हो रहे हैं तो कान, नाक, मुंह और गला भी रोग ग्रसित रहेंगे और यदि खून साफ है, पेट और आंतों में भी मल-पदार्थ नहीं है तो कान, नाक, मुंह व गले आदि अंग भी विकार रहित रहेंगे।

हमारी पाचन-नलिका मुंह से शुरू होकर गुदा में जाकर समाप्त होती है। इसके अंदरूनी हिस्सों को न्यूकसमेंब्रेन कहते हैं। इस नलिका में गुदा द्वार, आंतें, आमाशय, गला, कंठ तथा नाक, कान व आंखों के आंतरिक चर्म आवरण भी शामिल हैं। गला और कानों को यूस्टेचियन नलिकाएं मिलाती हैं और सभी उपर्युक्त अंग आंतरिक झिल्ली या चर्म (म्यूकसमेम्ब्रेन) द्वारा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

इसलिए नाक, कान, मुंह और गले के अध्ययन में तथा उनके मूल करण की खोज में हमें इस तथ्य पर पूरा ध्यान देना चाहिए कि उपर्युक्त अंगों का पेट और दांतों से बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध है। यदि कोई चिकित्सा पद्धति इस तथ्य की अवहेलना करके नाक, कान, मुंह या गले के रोगों को केवल स्थानीय (Local) समझकर इलाज करती है तो उसका यह प्रयत्न मिथ्या एवं निरर्थक सिद्ध होगा। यही कारण है कि हमारे डाक्टर, वैद्य बन्धु उपर्युक्त रोगों के इलाज में सफल नहीं होते।

हम लोग शरीर की आवश्यकता से अधिक खाते हैं और हानिकर गरिष्ठ, साररहित, बासी, तेज एवं निःसार वस्तुएं खाते रहते हैं जिससे उस खुराक का पाचन ठीक तरह नहीं होता और बिना पचा भोजन पाचक नलिका में आमाशय एवं छोटी-बड़ी आंतों में पड़ा रहकर सड़ता रहता है और उसकी दूषित गैस बनकर खून को व समस्त धातुओं को गन्दा बनाती है। परिणाम यह होता है कि शरीर में विजातीय द्रव्य यूरिक एसिड, कफ, मवाद आदि इकट्ठे हो जाते हैं।

इन्हीं मल-पदार्थों को प्रकृति कफ या मवाद के रूप में पाचन नलिका के ऊपरी भागों नाक, मुंह व गले में होकर बाहर फेंकती है। मल-पदार्थ जब अधिक मात्रा में इकट्ठे हो जाते हैं तो कान भी बहने शुरू हो जाते हैं।

इन बातों से सिद्ध हो गया कि संसार के अन्य समस्त रोगों की तरह कान, नाक, मुंह और गले के रोगों का मुख्य कारण भी प्रकृति विरुद्ध भोजन अथवा अभक्ष्य भक्षण ही है, परन्तु एक दूसरा बड़ा कारण यह भी है कि अज्ञानवश हम लोग तीव्र रोगों में, जुकाम, बुखार आदि में आयुर्वेदिक, ऐलोपैथिक औषधियां, इन्जेक्शन, काढ़े आदि लेकर रोगों को वापस शरीर के अन्दर धकेल देते हैं। हम यह नहीं सोचते कि बुखार चाहे वह मलेरिया हो या मोतीझारा, निमोनिया हो या मियादी सब हमारे शत्रु नहीं मित्र हैं, क्योंकि उनके द्वारा प्रकृति हमारे शरीर में एकत्रित मल-पदार्थों को बाहर फेंकना चाहती है जो वर्षों के हमारे कुपथ्य, अभक्ष्य भक्षण के कारण तथा गन्दे रहन-सहन एवं ज्यादा कपड़े पहनने के कारण शरीर में भर गये हैं। याद रखिये ! औषधियां चाहे डाक्टरों की दी हुई हों या वैद्यों की या अपने मन की हों—वे सब आपकी सबसे बड़ी दुश्मन हैं, क्योंकि वे शरीर की गन्दगी को वापस ही शरीर के अन्दरूनी भागों में ढकेल देती हैं जिससे आगे जाकर अनेक दीर्घ, कठिन एवं पुराने रोग पैदा होकर हमारा जीवन कष्टमय बना देती हैं।

यह बिल्कुल सत्य है कि रोगों का कारण अज्ञान और कुपथ्य है, किन्तु हमारा दीर्घकालीन अध्ययन एवं अनुभव यह बताता है कि रूढ़िवाद रिवाज तथा अन्धविश्वास के वशीभूत होकर हम लोग बच्चों की तेज बीमारियों में, खासकर बुखार, मलेरिया, मोतीझारा, निमोनिया, लालबुखार तथा खांसी में दवाइयां देते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि दवा के प्रभाव से बालकों के यह रोग समूल नष्ट न होकर दब जाते हैं और वे ही बड़े होने पर नाक, कान, मुंह के अति कठिन, भयानक रोगों का रूप धारण कर लेते हैं।

इस प्रकार जिन बालकों के बुखारों का इलाज दुर्भाग्यवश औष-धियों से हुआ है,जिनके-जुकाम, दस्त आदि को दवा देकर दबाया जाता है।ऐसे बच्चों को बड़े होने पर सूजे हुए टांसिल फूली हुई गिल्टियां, पुराने जुकाम, खांसी, नाक में मांस बढ़ना, कान बहना, सिर पीड़ा जैसे कठिन रोग हो जाते हैं।

एक दूसरा कारण इन रोगों का यह भी है कि हमारे चिकित्सक बन्धु यह नहीं जानते कि प्रकृति ने जो शरीर में गिल्टियां व मांस के भाग पुट्ठे आदि बनाए हैं वे शरीर की रक्षा में बड़ा उपयोगी कार्य करते हैं। ये गिल्टियां, टांसिल आदि उसके चौतरफ के भागों के द्वार की रक्षा करते हैं।

आज के युग में बच्चे और बड़े सब वनस्पति घी, मसाले, शराब, अण्डे, मिठाइयां आदि, गरिष्ट, सार रहित, पदार्थ तथा दवाइयां, इन्जेक्शन, गोली आदि अत्यन्त हानिकर वस्तुएं सेवन करके अपने शरीर को अनेक नई व्याधियों का केन्द्र बना रहे हैं। ऐसे मल-ग्रसित शरीर में स्थित गिल्टियां, टांसिल आदि उन विषैले पदार्थों को शरीर के ऊपरी भागों में होकर बाहर फेंकते रहते हैं और जब उन पर इस काम का अधिक भार पड़ता है तो ये भाग बहुधा आकार में बढ़ जाते हैं और उनमें सूजन आ जाती है।

हमारे चिकित्सक बन्धु यह नहीं सोचते कि यह वृद्धि तथा सूजन व पीड़ाएं शरीर के गन्दा हो जाने के लक्षण हैं; बल्कि उनकी धारणा यह है कि यह सब कीटाणुओं से हुआ है और यह अंग रोग ग्रसित तथा खराब हो गए हैं और जब तक इन्हें शरीर में रहने दिया जायगा तब तक यह स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते रहेंगे।

इसी मिथ्या कल्पना के वशीभूत होकर डाक्टर लोग गिल्टियों व टांसिल आदि में थोड़ी-सी खराबी या सूजन आते ही उन्हें काट कर बाहर फेंक देते हैं, क्योंकि ऐसा करने से वे रोगी का स्वास्थ्य सुधारते हैं और उसे भावी रोगों से बचाते हैं।

हमारे अज्ञान तथा लापरवाही का लाभ उठाकर हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु हमें यह विश्वास दिलाते रहते हैं कि यह टांसिल, गिल्टियां आदि वास्तव में हमारे शरीर के ऊपरी भागों के रक्षक हैं, यह वास्तव में बेकार हैं और उनकी निगाह में शरीर के इन अंगों की कोई उपयोगिता तथा आवश्यकता नहीं है और यह कि प्रकृति ने इन अंगों को व्यर्थ ही हमें रोग ग्रसित रखने के लिए बनाया है।

परन्तु डाक्टरों की इस गलत धारणा के कारण बेचारे बीमारों का जीवन सदा के लिए बिगड़ जाता है, वे अनेक रोगों के शिकार होकर छोटी आयु में ही मर जाते हैं।

इस प्रकार टांसिल, गिल्टी, एडिनायड व अन्य अंग-प्रत्यंगों को काट-चीर कर शरीर से निकाल देने से शरीर को भारी हानि पहुंचती है, क्योंकि शरीर के ऊपरी हिस्सों के इन पहरेदारों व रखवालों के न रहने से सफाई का काम बन्द हो जाता है और उन भागों की रक्षा व सफाई का काम उनके बजाय शरीर के अन्य अंगों को करना पड़ता है। परिणाम स्वरूप इनके पड़ौसी अंग नाक, कान, मुंह और गला आदि भाग अनेक कठिन रोगों के शिकार हो जाते हैं।

इसी शल्य क्रिया के कारण आज संसार में खांसी, दमा, श्वास, क्षय, बहरापन, कान बहना आदि अनेक रोग फैल जाते हैं।

हम लोग अपने स्वास्थ्य की कोई परवाह नहीं करते; केवल धन के लिए सदा प्रयत्नशील रहते हैं, गंदे, बन्द, तंग, बदबूदार तथा रोशनी धूप और हवा से रहित पक्के मकानों में रहते हैं। धुएं, धूल गैस से भरे हुए कल-कारखानों में काम करते हैं, तंग जूते पहनते हैं और अनावश्यक तंग मोटे तथा ज्यादा मात्रा में कपड़े पहने रहते हैं। न पीने योग्य हानिकर वस्तुएं शराब, शरबत, दवाइयां, भंग, रद्दी बनी हुई चाय, तेज कहवा आदि पीते हैं। गांजा, सुलफा, चरस आदि सेवन करते हैं, अत्यधिक विषय भोगों में लीन रहते हैं, जिनसे

हमारे स्वास्थ्य को भारी हानि पहुंचती है और खासकर इन कारणों से नाक, कान, मुंह व गले के रोग उत्पन्न होते हैं।

परन्तु उपरोक्त अंगों के व्याधि ग्रसित होने के मुख्य कारण तो केवल प्रकृति विरुद्ध, आहार, अभक्ष्य भक्षण, दवाइयां तथा शल्य क्रिया,(चीर-फाड़) है।

हम पहले कह चुके हैं कि चिकित्सा प्रणालियां दो प्रकार की हैं : एक शाधक, दूसरी सोधक। ऐलोपैथिक, आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी यह सब तो शामक (Suppressive) प्रणालियां हैं अर्थात् यह बीमारियों के लक्षण मात्र दवाती हैं, रोग समूल नष्ट नहीं करती। इसके विपरीत प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली रोगों को समूल नष्ट करके स्थाई लाभ पहुंचाती है।

याद रखिये कि औषधि-विज्ञान दवा, इन्जेक्शन व चीर-फाड़ के द्वारा सबसे अधिक हानि नाक, कान, मुंह व गले के रोगों के इलाज द्वारा पहुंचा रही है, यह कोरी कल्पना नहीं हमारा ४० वर्ष का हजारों बार देखा अनुभव है। टांसिल काटकर अलग कर देना, जुकाम-नजले की दवा, इन्जेक्शन काढ़े आदि देकर अन्दर दबाना, नाक को अन्दर से छीलकर मांस काट देना, गला फूलने पर दवा लगाना, बहते कानों में दवा की पिचकारी लगाना, पायरिया के लिए दांत उखाड़ फेंकना आदि उपचार शामक नहीं तो क्या शोधक हैं।

इस प्रकार के इलाजों से बिल्कुल रोगों के मूल कारणों का नाश नहीं होता; बल्कि रोगों के लक्षण मात्र ही दूर होते हैं। और नतीजा यह होता है बदकिस्मती के मारे हुए, अज्ञान, बेचारे गरीब रोगी चुपचाप डाक्टर-वैद्यों के आदेश मानकर इन झूठे इलाजों में फंसकर अपना स्वास्थ्य खो बैठते हैं; क्योंकि इन सब प्रकृति विरुद्ध उपचारों से कभी सच्चा स्वास्थ्य नहीं मिल सकता। कुदरत कभी दया नहीं दिखाती और तेज जहरीली दवाइयां और इन्जेक्शन आदि

द्वारा निश्चित शरीर को अपार हानि पहुंचती है, क्योंकि सच्चा स्थाई स्वास्थ्य प्रकृति में ही है।

एडीनायड्स (गले की ऊपरी गिल्टियां)

नाक और गले की भीतरी सतह के चमड़े में मांसल भाग भी होता है। जब रक्त दूषित हो जाता है और उसमें यूरिक एसिड आदि विष अधिक मात्रा में भर जाते हैं तो इन भागों को बहुत अधिक काम करना पड़ता है और अधिक भोजन तथा प्रकृति विरुद्ध आहार के कारण शरीर में एकत्रित मल-पदार्थों को बाहर फेंकने के कार्य में अधिक बोझा पड़ने से उपरोक्त भाग फूल जाते हैं, आकार में बढ़ जाते हैं और सूजन भी आ जाती है, जिससे गले और नाक के अन्दरूनी चमड़े पर मांस के छोटे टुकड़े और भेद आदि पैदा हो जाते हैं। ऐसी बढ़ी हुई गिल्टियों को ही 'एडोनायड' कहते हैं।

इसलिए इन गिल्टियों की वृद्धि व सूजन इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि शरीर में विजातीय द्रव्य काफी मात्रा में भर गया है, इसलिए इसका सच्चा इलाज तो यह है कि लंघन, एनीमा, फलाहार, रसाहार आदि उपचार किये जावें, ताकि शरीर विकार रहित होकर रोग समूल नष्ट हो जाय परन्तु इसके विपरीत हमारे डाक्टर बन्धु जोर देकर कहते हैं कि यह गिल्टियां (Adeniod tissul) या मांस पिंड को काटकर फेंक देने चाहिए, क्योंकि यह खराब हो गए हैं और इनके रहने से तन्दुरुस्ती गिर जायगी।

हम यह मानते हैं कि गले व नाक के बीच की इस मांस वृद्धि या सूजन से श्वास लेने में कठिनाई जरूर होती है और इन्हें शल्य क्रिया द्वारा निकाल देने से श्वास अच्छी तरह बिना कष्ट या रुकावट आने लगती है, परन्तु इससे हानि भी तो बहुत भारी होती है और फिर प्राकृतिक उपचारों द्वारा बड़ी जल्दी यह ठीक भी तो हो जाता है।

एडीनायड्स के इलाज में पहले एनीमा द्वारा दांतों की सफाई करनी चाहिए। फिर १५ दिन से ३० दिन तक रसदार ताजे फल व



२३

दूध या मट्ठा लेना चाहिए और गले के चारोंतरफ गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी विधिपूर्वक लगानी चाहिए। इस प्रयोग से शरीर शुद्ध होकर बीमारी अति शीघ्र अच्छी हो जायगी।

पुराना जुकाम या बिगड़ा हुआ नजला

आज के सभ्य युग में नजला-जुकाम के समान और कोई भी रोग इतना फैला हुआ नहीं है। डाक्टर-वैद्य लोग इसके निदान में बड़ी भयंकर भूल कर रहे हैं। जन-साधारण भी उनकी तरह यह धारणा बना बैठे हैं कि सरदी-जुकाम ठण्डे जल में नहाने से, पसीने में ठण्डा पानी पीने से, कीटाणुओं से अथवा धूल-कचरे में श्वास लेने से हो जाता है, परन्तु इसके इलाज में डाक्टर-वैद्य दोनों ही सर्वथा असमर्थ हैं।

हमारे वैद्य बन्धु इसे असाध्य रोग समझते हैं। यद्यपि वे इसे

हटाने की बहुत कोशिश करते हैं, अनेक प्रकार के काढ़े पिलाते हैं,

कई सूंघने की दवाइयां काम में लेते हैं, नाक के अन्दर छीला-छाली करते हैं तथा इन्जेक्शन भी देते हैं, परन्तु जब जुकाम बार-बार होता है तो वे इसे असाध्य समझकर हारकर बैठ जाते हैं।

ऐसा क्यों है ? इसलिए कि जुकाम ही एक ऐसा दुसाध्य रोग है जो हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धुओं के अनेक नुस्खों, दवाइयों, गोलियों से अथवा अन्य उपचारों से ठीक नहीं होता; बल्कि बराबर बहता ही रहता है। शरीर के लिए परम हितकर, उसे निर्मल बनाने वाली यह बीमारी, अनेक आयुर्वेदिक, ऐलोपैथिक दवाओं से भी हार नहीं मानती।

क्या इन बातों से यह स्पष्ट रूप से सिद्ध नहीं होता कि वर्तमान चिकित्सा-पद्धतियां ऐलोपैथिक, आयुर्वेद आदि बीमारियों के इलाज में असमर्थ हैं और साथ ही बेकार भी हैं। दूसरे यह कि डाक्टर-वैद्य बन्धु इस बात से सर्वथा अनभिज्ञ हैं कि शरीर में बीमारी पैदा क्यों, किस तरह होती है और इसीलिए वे जुकाम जैसे आसान मामूली बीमारी को भी समूल नष्ट नहीं कर सकते।

यह स्वयं सिद्ध तथ्य है कि हर नजला-जुकाम कुपथ्य से, सार-रहित भोजन या अभक्ष्य पदार्थ खाने से ही होती है और निःसंदेह इसका सरल व अचूक, रामबाण इलाज भी भोजन सुधार, लंघन, फलाहार ही है, परन्तु डाक्टर-वैद्य, हकीम साहबान की दृष्टि में खुराक से इसका कुछ भी सम्बंध नहीं है, इसलिए सच्चे निदान के अभाव में वे सदा इसके इलाज में असफल रहते हैं और इसे असाध्य मानते हैं।

चाहे नजला के इलाज में आप नाक के अन्दरूनी हिस्सों को कितना ही छीलें या काटें, चाहे कैसी ही बढ़िया-से-बढ़िया अंग्रेजी दवा सूंघें, दवाइयां लगावें या काढ़े पीवें, परन्तु जब तक आप रोग के मूल कारण को दूर नहीं करेंगे अर्थात् भोजन सुधार नहीं करेंगे

और जब तक चिकनी, मीठी, तेज भारी वस्तुएं खाना बन्द नहीं करेंगे और ताजा फलों का सेवन नहीं करेंगे, तब तक आपके सभी उपचार बिल्कुल बेकार व निरर्थक रहेंगे, क्योंकि जुकाम-नजले में टपकने, बहने वाला गन्दा माद्दा, (कफ, रीट, मवाद, पीला पानी) केवल जरूरत से ज्यादा खाने से प्रकृति विरुद्ध भोजन से पैदा होता है। प्रकृति विरुद्ध भोजन (अभक्ष्य भोजन) से मतलब ऐसी खूराक से है जिसे आग में पकाया गया है, जिसमें मसाले, सफेद चीनी मिलाई गई है और भूनकर, उबालकर व सड़ाकर उसके सभी या लगभग सभी विटामिन (पोषक तत्त्व) नष्ट कर दिये गए हैं और इस प्रकार उसे मुर्दा खूराक (Dead food) बना दिया गया है।

संसार भर में आजकल लगभग सब बनावटी, साररहित खूराक खाते हैं। वनस्पति घी जैसी घातक, विषतुल्य खाद्य वस्तुएं भारी मात्रा में खाई जा रही हैं। सड़े-गले गेहूं को मशीन में पीसकर बारीक छलनी से छानकर लोग उसे मैदा बनाकर उसी की रोटी खाते हैं, चावलों को खूब धोकर उबालकर मांड फेंक देते हैं। गुड़ व देशी चीनी की बजाय दानेदार चीनी खाते हैं, अनेक प्रकार के अचार-मुरब्बे, चटनी आदि का प्रयोग खूब होता है। मांस, अण्डे, शराब आदि राक्षसी भोजन लोग बड़े शौक से कर रहे हैं अर्थात् आग से अछूता आहार न करके वे मुरदा (रोग कारक) खूराक खाते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर को आवश्यक, उचित मात्रा में पोषक तत्त्व नहीं मिलते और यही कारण है कि आज सारे संसार में, हर गांव में और हर घर में बीमार व्यक्तियों का साम्राज्य है।

यह ध्रुव सत्य है कि प्रकृति दत्त अमृततुल्य पदार्थ, फल, दूध, दही आदि का सेवन न करने से तथा उपयुक्त प्रकार के अभक्ष्य कृत्रिम अस्वाभाविक सार रहित गरिष्ठ पदार्थों के अत्यधिक मात्रा में खाने तथा दिन में चार-पांच बार ठूंस-ठूंसकर खाते रहने से उसका पाचन ठीक तरह नहीं होता और शरीर में विजातीयद्रव्य (मल

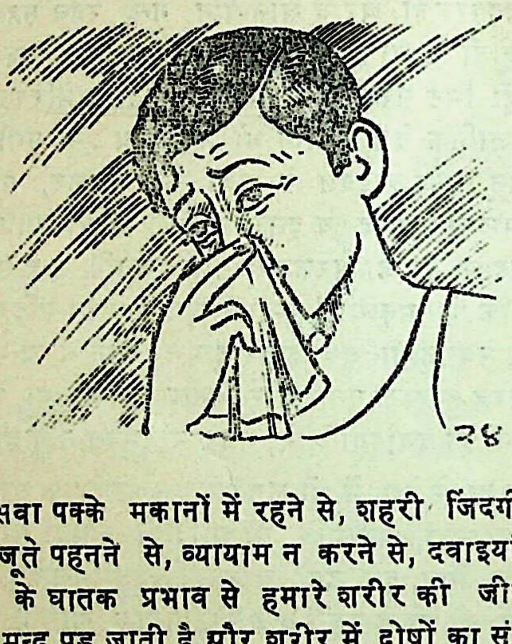
पदार्थ) भर जाते हैं। इसी गन्दगी या कचरे को शरीर अपनी सफाई के लिए बलपूर्वक बाहर फेंकने का प्रयत्न करता है जिसे हम नजला या जुकाम के नाम से पुकारते हैं।

याद रखिये! बीमारी बाहर से उड़कर नहीं आती। वह तो हमारी खुद की बदपरहेज़ी, खराब खान-पान, गन्दे रहन-सहन एवं लापरवाही से होती है, जो हमारे स्वयं के पथ्याहार व स्वभाविक रहन-सहन से ही मिट सकता है। आज इंगलैंड, अमेरिका आदि सभ्य, उन्नत, वैज्ञानिक देश के लोग भी महापुरुष ईसा मसीह की वाणियों तथा महान् ग्रन्थ बाइबल के सूत्रों को भूलकर, अत्यधिक मात्रा में मांस-मछली, अण्डे व दूसरे गोश्त, मदिरा आदि अति घृणित अभक्ष्य पदार्थों को जी भरकर खाते हैं, जबकि उन्हें सचेत कर दिया गया था कि 'ऐ मनुष्यो ! तुम्हारी खूराक मांस-मदिरा नहीं; बल्कि फल और मेवा होगी तथा अगर तुम न खाने योग्य खूराक खाओगे, तो हर तरह तुम्हारा पतन और विनाश हो जाएगा और ऐ बन्दो ! तुम कितनी ही दवाइयां लोगे, मगर रोगमुक्त नहीं हो सकोगे।'

आज हमारे देश में भी लगभग हर श्रेणी के लोग अन्न से बने पदार्थ, मिठाइयां, वनस्पति घी आदि ही ज्यादा मात्रा में खाते हैं। यद्यपि फल, मेवा, दूध, दही, शाक भी बहुत मिलते हैं और सस्ते भी मिल जायें, तो भी वे महंगे व गरिष्ठ पदार्थ खाते हैं और सभी तरह की चीजों का रूप बिगाड़कर खूब सेंककर, तलकर, पीसकर, उनमें सफेद चीनी अथवा अत्यन्त तेज मसाले मिलाकर खाते हैं, चिकनाई, घी, तेल आदि भी ज्यादा खाते हैं, इसी से दोषों का संचय होता है। उन्हीं दोषों को जीवनी शक्ति नाक और मुंह के द्वारा बाहर फेंकती है और इसे हम सरदी, जुकाम, नजला कहते हैं।

पुराना जुकाम साधारणतौर पर छोटी-छोटी उम्र में नहीं होता, क्योंकि बचपन में हमारी जीवनी शक्ति प्रबल रहती है और अक्सर साधारण जुकाम के द्वारा ही शरीर अपनी गन्दगी को बाहर निकाल-

कर अपनी सफाई करता रहता है, परन्तु बड़े होने पर भी जब हम लोग खराब खान-पान जारी रखते हैं तो हर जुकाम-नजले को बहने न देकर काढ़े, दवा, गोली आदि लेकर दबाते रहते हैं, तो कालांतर में वही पुराने जुकाम अथवा बिगड़े हुए नजले का रूप बन जाता है।



इसके सिवा पक्के मकानों में रहने से, शहरी जिंदगी से, भारी तंग कपड़े व जूते पहनने से, व्यायाम न करने से, दवाइयां लेते रहने व इन्जेक्शनों के घातक प्रभाव से हमारे शरीर की जीवनी शक्ति (जठराग्नि) मन्द पड़ जाती है और शरीर में दोषों का संचय ज्यादा होने से ही नजला, जुकाम आदि बीमारियां अपना घर बना लेती हैं। हमारे शरीर को धीरे-धीरे शमशान की ओर ले जाती हैं।

जुकाम-नजले का कुदरती इलाज

प्राकृतिक चिकित्सा में हर रोग को समूल नष्ट किया जाता है, केवल लक्षण नहीं दबाए जाते। पुराने जुकाम-नजला के इलाज में कितना समय लगेगा—यह इस बात पर निर्भर है कि रोग कितना पुराना है और रोगी की आयु क्या है। पर यह सत्य है कि जुकाम-

नजला चाहे कितना ही पुराना हो, कैसा ही बिगड़ा हुआ हो, नैसर्गिक उपचारों से अवश्य स्थाई रूप से अच्छा हो जाएगा।

रोग की अवधि व स्वरूप को देखते हुए कम-से-कम ५, ७, १० या १५ दिन तक अन्य सब पदार्थ बन्द करके केवल ताजा फलों का आहार करना चाहिए, यह अत्यावश्यक है। इसके बाद १५ दिन फल, शाक, दूध या दही पर रहना चाहिए। रोग ज्यादा पुराना हो, तो ३० दिन फिर इसी क्रम को चलाना चाहिए। जब तक जुकाम ठीक न हो, मिठाइयां, घी, तेल आदि बिल्कुल न खावें।

कम-से-कम १० दिन तक साधारण गरम जल का एनीमा रोज इलाज के प्रारम्भ में हो लेकर, बड़ी आंत को मलरहित साफ कर लेना भी बहुत जरूरी है वरना इलाज अधूरा रहेगा।

साथ ही धूप, हवा के स्नान करना भी जरूरी है। कपड़े कम पहनिए। शुद्ध वायु सेवन द्वारा फेफड़ों को जंगल की जीवनदायिनी हवा पहुंचाइये जो बीमार शरीर के लिए परम हितकर है। सप्ताह में एक बार धूप में बैठकर गरम जल से स्नान करना भी बड़ा लाभप्रद उपचार है।

नजला-जुकाम का रोगी यदि कुछ समय शहर के गन्दे दूषित वातावरण से निकलकर गांव में जाकर रहे अथवा बाग-बगीचों में निवास करे या पहाड़ की तराई आदि स्थान पर रहे, तो अति शीघ्र आशातीत लाभ होगा। जंगल की हवा हजार दवा से अधिक हितकर है।

यदि शहर में रहना पड़े तो कमरे को बन्द न रखकर खिड़कियां व दरवाजे खुले रखें, धूप, हवा अबाधित रूप से आने दीजिये। साथ ही व्यायाम, आसन, घूमना भी जारी रखिये। अधिक कपड़े न पहनें; बल्कि जहां तक हो सके अपने शरीर को नग्न, अर्धनग्न खुला रखिए।

सुबह-शाम ताजा जल नाक द्वारा पान करते रहिए और उसमें दस-बीस बूंद नीबू के रस की भी मिला लें, इससे सफाई अच्छी होगी और अगर गले में कफ हो तो रात को पानी या मिट्टी को गीली पट्टी लगाइए और सुबहर—शाम नीबू डालकर ठण्डे जल से गरारे, कुल्ले कीजिए । यह तो हुई इलाज की कहानी। अब आगे अगर आप इस रोग से अथवा अन्य सभी रोगों से खुद को अपने एवं इष्ट-मित्रों को रोग रूपी भयानक विपत्ति से बचा कर सुखी रहना चाहते हैं तो आपको अवश्य ही प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें, मासिक पत्र आदि पढ़कर कुछ ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिए ।

यदि आप अच्छी तन्दुरुस्ती तथा लम्बी उमर,सौंदर्य, व बल पाना चाहते हैं तो पुराने रूढ़िवाद अन्धविश्वास, दवा भक्ति छोडिए और और यह समझने का यत्न कीजिए कि कौन-से खाद्य-पदार्थ नैसर्गिक लाभप्रद तथा स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन प्रदान करते हैं और कौन-से खाद्य-पदार्थ रोग वर्धक, हानिकर एवं आयु व बल का नाश करते हैं ।

ताजा फल, हरी तरकारियां, मेवे जात ही हमारी सच्ची स्वाभाविक खूराक हैं । इसलिए अगर पुराने बिगड़े जुकाम व अन्य रोगों के चंगुल से बचना चाहते हैं तो इनका सेवन कीजिए, क्योंकि अगर आप अज्ञानवश या देखा-देखी मैदा की रोटी, मैदा के पकवान, बिस्कुट, उबले मांड, निकाले चावल, उबले आलू, हलवा,पूरी, माल पुए, कचोरी सेव, मावे की चीजें, रसगुल्ले आदि, अण्डे, मांस, आचार, मुरब्बे, चटनी, वनस्पति घी, तेल व अन्य कृत्रिम वस्तुएं खाएंगे तो आप कभी न कभी रोग रूपी मगरमच्छ की भयानक डाढ़ में जरूर चले जाएंगे और फिर ईश्वर ही जाने क्या-क्या यातनाएं व कष्ट आपको सहने पड़ेंगे,कितने धन की बर्बादी होगी—यह सब बातें सोचकर चलिए ।

बहरापन (कान से न सुनना)

हमारे देश में बहरों की संख्या लाखों बताई जाती है। सरकार उनके लिए अनेक संस्थाएं खोल रही है, परन्तु बहरापन क्यों होता है और उसका सच्चा इलाज क्या है—इस बात की न तो कोई खास खोज की गई और न इसका पक्का इलाज ही निकाला गया। नतीजा यह होता है कि बहरापन के शिकार आजन्म दुखी रहते हैं।

यद्यपि हम यह गारंटी नहीं कर सकते कि सौ फीसदी बहरे ठीक हो जाएंगे—चाहे बहरापन किसी प्रकार का क्यों न हो, परन्तु हम यह विश्वास जरूर दिलाते हैं कि वे सब बहरेपन के रोगी, जिनके कान की मशीनरी परदा, ध्वनि यन्त्र, कर्णनलिकाएं आदि भाग सुरक्षित हैं, क्षति ग्रस्त अथवा नष्ट नहीं हुए हैं, वे तो लगभग सब विधि पूर्वक कुछ महीनों के प्राकृतिक उपचारों से जरूर अच्छे हो जाएंगे।

जब शरीर में कुपथ्य के कारण विजातीय द्रव्य अत्यधिक मात्रा में इकट्ठा हो जाता है तो उसका दबाव अक्सर ऊपर की तरफ होने से श्रवण नलिकाओं में होकर वह कानों में जम जाता है और कालान्तर में बहरापन हो जाता है। यदि उस ओर ध्यान नहीं दिया जाय तो पूर्ण बधिरत्व होकर श्रवण शक्ति सर्वथा लुप्त हो जाती है। अक्सर ऐसे रोगियों के मस्तिष्क व कानों में गोंगों, कैंकें आदि अनेक तरह की कष्टप्रद ध्वनियां होती रहती हैं जिससे बेचारे गरीब अज्ञान रोगी आजीवन दुखी रहते हैं।

बाहर से रोग के कोई चिन्ह दृष्टिगोचर नहीं होते, परन्तु अन्दर कान के परदे पर मैल, पपड़ियां व मोम सरीखे पदार्थ काफी तादाद में जमकर सूख जाते हैं और आवाज कान के परदे पर न पहुंचने से बहरापन का रोग हो जाता है। यह रोग बाहरी नहीं अन्दर का है।

डाक्टर-वैद्य लोग बहरेपन के इलाज में सफल नहीं होते। यद्यपि

वे पिचकारी से कान साफ करते हैं, कई तरह की दवाइयां कान में डालते हैं परन्तु इन उपायों से रोग के मूल कारण दूर नहीं होते।

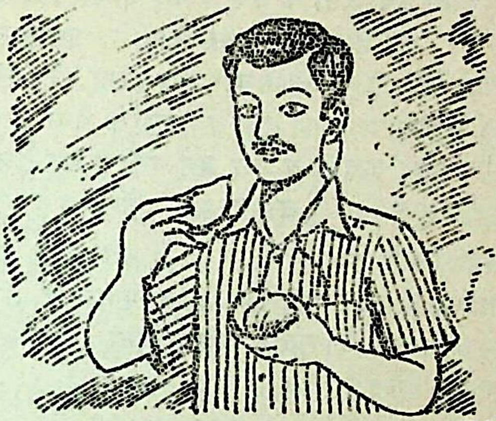
बहरापन का मुख्य कारण नजला, जुकाम या बुखार का गलत इलाज है, अर्थात् डाक्टर लोग बहते हुए नजलों या बुखार को अपनी तेज दवाइयों से, काढ़ों से या कुनीन आदि अत्यन्त तेज चीजों से अन्दर दबा देते हैं जिससे कुछ तो म्यूकस (मवाद) कान में सूख-कर जम जाता है और कुछ कुनीन-काढ़ों के कारण अत्यधिक गरमी व खुश्की पैदा होकर, कानों के परदे बेकार हो जाते हैं। कुनीन, काढ़े, इंजेक्शन आदि के कारण अनेक व्यक्ति बहरे होकर कष्टमय जीवन बिता रहे हैं। यह स्वयं लेखक ने प्रत्यक्ष देखा है।

बहरापन के इलाज में औषधि-विज्ञान अब तक लगभग असफल ही रहा है। यह इस इलाज के लिए कोई अचूक दवा आज तक नहीं निकाल सका। कुछ दिन हुए. एक अमरीकज सर्जन भारत में आए थे। उन्होंने कान के कुछ सफल आपरेशन किए थे, जिनसे कुछ रोगियों को फिर से सुनाई देने लगा था, ऐसा अखबारों में समाचार छपा था। परन्तु लाखों रोगियों को यह सुविधा प्राप्त होना कठिन है। दूसरे शल्यक्रिया द्वारा होने वाले इलाज बहुधा स्थाई नहीं होते। स्थाई इलाज केवल प्राकृतिक उपचारों से होते हैं।

बहरेपन का अचूक इलाज

यों तो बहरेपन का इलाज भी वैसा ही है जैसा जुकाम-नजले का, परन्तु बहरेपन के इलाज में रोगी को चाहिए कि पहले वह एक सप्ताह तक एनीमा लेकर अपनी आंतों की सफाई कर डाले। इस सप्ताह में अधिकांश फलों व तरकारियों का रस ही लेवे। मौसमी का रस, संतरा, अनार व टमाटर का रस, गाजर व पालक का रस, मूली व बथुवा का रस, किशमिश या मुनक्का का रस लेने चाहिए। फिर १५ दिन तक दूध, फल, शाक, मेवा व दही का सेवन करना चाहिए।

इस प्रयोग से मल-पदार्थ शरीर से बाहर निकलकर रक्त शुद्ध हो जायगा।



२५

बहरापन दूर करने के लिए मुंह खोलकर उसमें उंगलियां डालकर श्रवण नलिकाओं को खोलना चाहिए, इससे कान से सम्बन्धित नलिकायें शुद्ध हो जाती हैं और उनमें जमा हुआ मैल बाहर निकलने से फिर से सुनाई देने लगता है।

दूसरा उपाय यह है : एक बड़ी-सी बोतल गरम जल से भर लो और उसे किसी मोटे तौलिया में लपेट लो। उसे सोते समय तकिए पर रख लें और इस प्रकार लेटें कि आपके कान बारी-बारी से उस पर १५ से २० मिनट तक टिके रहें और उन्हें भाप से गरमी पहुंचती रहे। इस समय कपड़े कम पहने।

बार-बार मुंह खोलें, बन्द करें, गरदन को ऊपर-नीचे, दायें-बायें खूब घुमाते रहें जिससे गरदन का रक्त-संचार तेज होगा। कानों के चौतरफ तथा पीछे की तरफ भी मालिश करें। जितना चौड़ा खुल सके मुंह-जबाड़े भी खोलें बंद करें, इससे कान के अन्दरूनी भागों

की कसरत हो जायगी और वहां पर जमा हुआ विकृत मल हटकर रक्त-संचार में मिल जायगा।

बहरेपन के लिए ठंडी हवा के नग्न स्नान भी अत्यन्त उपयोगी हैं, क्योंकि शरीर को जब तेज ठंडी हवा के झोंके लगेंगे तो जीवनी शक्ति प्रबल हो जायगी, रक्त-संचार तेज होगा और परिणाम यह होगा कि बरसों के अभक्ष्य भक्षण तथा दवाइयों के सेवन द्वारा कानों के अन्दरूनी भागों में जो कचरा व मैल जम गया है वह तेज जुकाम के रूप में नाक और मुंह से निकल जायगा और बहरापन दूर हो जायगा।

इसलिए बहरेपन के इलाज में इन बातों का ध्यान रखें—आंतों व खून की सफाई, कसरत, मालिश, लंघन, फलाहार, ठंडी हवा का सेवन, जङ्गल या बाग में रहना, दवा न लेना। फिर आप निःसंदेह यह रोग दूर कर सकेंगे।

दांतों की खराबी (दंत क्षय)

दांत हमारे शरीर के पहरेदार, शोभा तथा जरूरी यंत्र हैं। पेट में जाने से पहले लगभग सभी खाद्य-पदार्थों को चबाने के लिए दांत ही एक मात्र साधन हैं। भोज्य-पदार्थों का पचना न पचना बहुत कुछ हमारे दांतों पर निर्भर है। इसीलिये हमारी तंदुरुस्ती बहुत कुछ दांतों के अच्छे-बुरे होने पर निर्भर है।

परन्तु आज के युग में अधिकांश स्त्री-पुरुषों के दांत बहुत खराब देखे जाते हैं। मुश्किल से २५ फीसदी लोगों के दांत सफेद, चमकीले, मजबूत तथा रोग रहित होंगे। बाकी किसी के दात गिरे हुए होंगे, तो किसी के हिलते होंगे, तो दूसरों के दांतों में खून और मवाद आता होगा, तो किसी के दांत खोखले, पीले, होंगे, तो किसी के दांतों पर पीली काई जमी होगी।

दांतों के बढ़ते हुए रोगों के कारण ही इसका व्यवसाय चिकित्सा निर्माण कार्य बढ़ गया है। डाक्टरों की एक श्रेणी अलग बन गई है,

जो दांतों को उखाड़ते हैं, नए दांत बनाकर मुंह में चढ़ाते हैं और दांतों की दवा देते हैं।

परन्तु यह बातें सहारा मात्र हैं। इनसे दांतों की खराबियां दूर नहीं होतीं और न इन बनावटी उपायों से दांतों की रक्षा ही हो सकती है, क्योंकि इन बातों से रोग के मूल कारण पर कोई असर नहीं पड़ता।

सच पूछिए तो बहुत थोड़े लोग ही यह जानते होंगे कि दांतों के सभी रोग सार रहित, कृत्रिम आहार के कारण उत्पन्न होते हैं। मैदा या सफेद आटे की रोटी, बिस्कुट, दानेदार चीनी व उससे बनें मीठे पदार्थ अत्यन्त तेज, गरम व खट्टे पदार्थ, भुना मांस, तेल व वनस्पति में पकाई हुई तरकारियां आदि पदार्थों में जीवित खनिज लवण कैल्शियम, विटामिन-सी नहीं होते, इसलिए अगर हम बहुत समय तक लगातार इन निःसार खाद्य-पदार्थों को खाते रहेंगे तो परिणाम यह होगा कि हमारे शरीर में दांतों के लिए एवं शरीर के लिए अत्यावश्यक पोषक तत्वों का, कैल्शियम व खनिज लवणों का अभाव हो जायगा और फिर प्रकृति मजबूर होकर दांतों से ही खनिज लवण प्राप्त करती है, जो शरीर का बहुमूल्य खनिज लवण का संग्रहालय है। और फिर उन खनिज लवणों को वह आवश्यक शारीरिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए खर्च करती है। इस प्रकार खनिज लवणों से वंचित दांत खराब हो जाते हैं।

इसलिये हमारी खूराक जितनी कृत्रिम, सार-रहित, पोषक तत्त्व विहीन होगी, उतनी ही जल्दी दांत खराब हो जायेंगे और गिरने लगेंगे। खासकर अगर हम लोग हलवा, मिठाइयां, चाकलेट, मैदा की चीजें, बिस्कुट, वनस्पति घी, गरम व खट्टे नमकीन पदार्थ खायेंगे तो दांत शीघ्र नष्ट होंगे।

सारांश यह है कि आप अगर कुदरती खूराक फल, मेवा तरकारियां, कच्चा दूध, दही, चोकर सहित गेहूं के आटे की रोटी, हाथ के कुटे चावल

आदि वस्तुयें खायेंगे और गरमागरम चीजें मिठाइयों आदि से, परहेज रखेंगे तो आपके दांत सदा स्वच्छ, मजबूत व चमकीले बने रहेंगे जैसे कि गांव के लोगों व पशुओं के होते हैं।



२६

हमारे बच्चों के दांत बाल्यकाल में ही खराब होने लगते हैं। इसका कारण यह है कि उनके मां-बाप उन्हें दानेदार चीनी की वनस्पति घी में बनी मिठाइयां व बिस्कुट खिलाते हैं। दूसरा प्रमुख कारण दांत बिगड़ने का यह है कि शिशुओं को माता के गर्भ में भी जो खुराक दी जाती है वह भी इतनी खराब होती है कि उससे माता या बालक के शरीर को उसकी हड्डियों व दांतों के निर्माण के लिए आवश्यक स्वाभाविक खनिज लवण तथा पोषक तत्व नहीं मिलते।

ऐसे बालकों के साथ-साथ बहुधा प्रसव के बाद ही उनकी माताओं के दांत भी खराब होकर हिलने व गिरने लग जाते हैं। हमें बड़ा विस्मय होता है कि सभ्य समाज में किस तेजी से दंत क्षय, दंत रोग फैल रहे हैं जबकि बाहर गांव के किसानों व मजदूरों तथा पशुओं के दांत बड़े सुन्दर और मजबूत हैं। क्यों? केवल इसलिए कि पशु

सूर्यतापी आग से अछूती खूराक खाते हैं और देहाती लोग भी सात्विक, मोटा, स्वाभाविक भोजन करते हैं और शुद्ध दूध, दही व मक्खन काफी मात्रा में खाते हैं।

इलाज

खराब हिलते हुए, सड़े, गले दांतों का वास्तव में तो कोई इलाज नहीं है, क्योंकि जड़ें हिलने पर सिवाय उनको उखाड़ देने के कोई चारा नहीं है। जहां तक बने नैसर्गिक खूराक द्वारा दांतों को गिरने से रोकिए। नीम या बबूल की दांतुन करते रहें, परन्तु एक तो मजबूत दांतों को कभी न उखड़वाइए, दूसरे अधिक हिलने वाले व सड़े-गले दांतों को तो फौरन कुशल दंत चिकित्सक से निकलवा दीजिए। श्रेष्ठ मार्ग तो यह है कि आप कुदरती खूराक खावें और धातु दवाइयों से भी परहेज रखें।

बढ़े व फूले हुए टांसिल

आजकल बड़ों की अपेक्षा बच्चों व नवयुवकों में टांसिल की बीमारी बहुत फैली हुई है। इसका इलाज भी केवल चीरफाड़ ही प्रचलित है, परन्तु लोग यह जानने का कष्ट नहीं करते कि रोग का मूल कारण क्या है। न उन्हें यह मालूम है कि जिस प्रकार किसी घड़ी में से कोई छोटा पुरजा भी निकाल देने पर घड़ी की मशीनरी ही बिगड़ जाती है उसी प्रकार हमारे शरीर का आवश्यक भाग टांसिल या गिल्टी को काटकर फेंक देने से शरीर पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है और भावी स्वास्थ्य का सर्वनाश हो जाता है।

गले के द्वार पर स्थित ये गिल्टियां (ग्रंथियां) हमारे शरीर के ऊपरी भागों व सिर की सफाई करती हैं और गंदगी, कचरा, मैल हटाती हैं। जब इन पर सफाई के काम का बोझ अधिक पड़ता है तो यह थककर फूल जाते हैं और गंदगी भर जाने से सूज जाते हैं।

इसलिए टांसिल बढ़ने का रोग इस बात का स्पष्ट लक्षण है कि शरीर में जरूरत से ज्यादा गंदगी इकठ्ठी हो गई है और शरीर की सफाई की सख्त जरूरत है।

अब हम जब शरीर के इन आवश्यक विभागों को शरीर से पृथक् कर देते हैं तो शरीर के साथ अत्याचार करते हैं। अपने प्रिय बन्धु, पुत्र या सेवक को सुधारने के बजाय परिवार से ही सदा के लिए हटा देते हैं? यह कौन-सी बुद्धिमानी है।

बात भी कुछ ऐसी ही है कि हमारे डाक्टर बन्धु अपने चिकित्सा विज्ञान के मतानुसार शरीर के इन रक्षक, आवश्यक अंगों को निरर्थक बना देते हैं। मानो शरीर निर्माता प्रकृति ही मूर्ख है।जो उसने टांसिल, एपेंडिक्स जैसे फालतू बेकार अंग शरीर में बना दिए।

इसलिए जब भी कोई गले की फूली ग्रंथियों का बढ़े हुए सूजेदार टांसिलों का रोगी ऐलोपैथिक डाक्टर के पास इलाज के लिए जाता है तो फौरन वे कह डालते हैं कि तुम्हें और भी कोई बड़ा रोग होने वाला है।

वह तुरन्त टांसिल या ग्रन्थियों को कटवा डालने की सलाह देता है और कहता है कि इनके हटा देने से सब रोग दूर हो जायगा।

बेचारे गरीब, स्वास्थ्य विज्ञान को न जानने वाले रोगी तुरन्त इस बात पर विश्वास कर लेते हैं, वे नहीं जानते कि गलत खूराक तथा कब्ज से उनका समस्त रक्त दूषित, गंदा, विषाक्त हो गया है जो इस रोग का मूल कारण है और यह कि टांसिल या ग्रंथियां कटवा देने के बाद भी शरीर की गन्दगी या मैल शरीर के अन्दर ही रहेंगे और बराबर उसके कारण रोग समूह बढ़ते रहेंगे।

इंगलैंड के डाक्टर टी० बी० लेटन, जो एक बड़े हस्पताल में गले तथा कान विभाग के मुख्य सर्जन थे सन् १९३४ में लिखते हैं टांसिलों को काटकर फेंक देने से रोगी को भावी जीवन में अनेक व्याधियों

का शिकार बनना पड़ता है, नये रोग आ घेरते हैं और शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है।' इसी तरह अनेक पाश्चात्य सर्जन टांसिल व एपेंडिक्स काटने के विरुद्ध हैं। वह समय भी दूर नहीं जब मनुष्य के यह तथ्य भली-भांति समझ में आ जायगा कि शरीर के किसी भी भाग या भागों को फालतू या अनावश्यक समझकर उन्हें काटकर फेंकने का परिणाम बड़ा भयानक होता है।

बढ़े हुए टांसिलों का इलाज

टांसिलों की सूजन, वृद्धि आदि की विस्तृत चिकित्सा लिखने से पहले हम पाठकों के लाभार्थ एक ऐसे रोगी का वर्णन करेंगे, जिसके गले की ग्रंथियां (गिल्टी) अत्यन्त बढ़ी हुई व सूजी हुई थी। यह जवान रोगी रूढ़िवाद तथा प्रचलित परिपाटी के अनुसार अपने इलाज के लिए पहले वैद्यों के पास गया, परन्तु उन्होंने रोगी की कठिन परिस्थिति को देखकर किसी भी प्रकार की सहायता करने में असमर्थता प्रकट करदी। तब हारकर वड़े डाक्टर के डाक्टर को पास गया।

सर्जन साहब ने रोगी को जांच करके यह निर्णय किया कि रोगी आपरेशन करावे तो जान बच सकती है और इसके लिए उसे बाकायदा लिखकर देना पड़ेगा कि खतरा होने पर चिकित्सक सर्जन जिम्मेदार न होंगे। बीमार ने गले के इस आपरेशन को खतरनाक समझा और मौका देखकर अस्पताल से भाग निकला।

जिस समय वह निराश रोगी हमारे पास आया तो उसका गला सूज गया था न बोल सकता था न खा पी सकता था। हमने उसे तुरन्त ठंडी हवा में स्नान, धूप स्नान दिये। मिट्टी की पट्टियां लगाईं। केवल मौसमी का रस दिया। बस केवल इन अचूक सरल उपचारों द्वारा टांसिल फूटकर अच्छे हो गए। सात दिन में रोगी पूर्णतया रोग मुक्त होकर घर चला गया।

अब हम इस नतीजे पर पहुंच गए कि सूजे, फूले एवं पके हुए (सेप्टिक) टांसिलों व गिल्टियों का एक मात्र सच्चा इलाज प्राकृतिक उपचार ही है, जिनके द्वारा रोग के मूल कारण दूर होकर शरीर निर्मल हो जाता है। क्योंकि यह रोग केवल स्थानीय न होकर समस्त शरीर से सम्बन्धित है।

टांसिलों के बीमार को चाहिए कि वह साधारण परिस्थितियों में तो कम-से-कम १० दिन फलाहार करें, परन्तु रोग कठिन या पुराना होने की सूरत में ४-५ दिन लंघन करे और फिर १५ दिन केवल फलों पर रहें। फिर दूध-दही, शाक व फलों का आहार उस समय तक करे जब तक रोग समूल नष्ट न हो। इस अरसे में घी, तेल, मिठाइयां, नमकीन, तेज चीजें हरगिज न खावे।

प्रारम्भ में आठ-दस दिन साधारण गरम जल का एनीमा लेकर आंतों को साफ कर लेना चाहिए, ताकि रोग की जड़ कट जाय और जहरीली गैस बनना बंद हो जाय।

साथ ही धूप और हवा के स्नान नियम पूर्वक करने चाहिए तथा जल का पेडू स्नान और सूखे हाथों की मालिश भी जरूरी क्रियायें हैं। सप्ताह में एक बार साधारण गरम जल का निमज्जन स्नान भी लाभप्रद है।

रात को सोते समय गले के चारों तरफ ठंडे पानी की पट्टी अथवा गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी नियमित रूप से अवश्य लगानी चाहिए, क्योंकि मिट्टी व जल दोनों ही सर्वश्रेष्ठ अचूक दवा हैं। रात को व सुबह भी थोड़े गरम जल में नीबू का रस निचोड़कर कुछ देर गरारे कराने चाहिए। अगर टांसिल ज्यादा फूले और सूजे हुए हों तो पट्टी बांधना, गरारे व कुल्ले कई बार करने चाहिए। यदि टांसिल व ग्रन्थियों में पककर मवाद पड़ गई हो तो उसे दबाकर या अन्य उपाय से निकाल देना चाहिए।

परन्तु किसी भी हालत में न इंजेक्शन लें, न दवाइयां लें न कोई दवा गले में लगावें और न शल्य क्रिया ही करावें।

बीमार को जहां तक बने साफ ताजा हवा में रखिए। जंगल-बाग, बगीचा या पहाड़ की तराई इनको निरोग बनाने व नई जिंदगी देने के अत्यन्त महत्वपूर्ण साधन हैं।

इस प्रकार औषधि रहित नैसर्गिक चिकित्सा द्वारा हर टांसिल आदि रोग अति शीघ्र दूर होंगे और बीमार को फिर असाधारण तथा स्थाई स्वास्थ्य मिलेगा जो किसी दवा से संभव नहीं है।

मस्तिष्क व कानों में आवाज होना

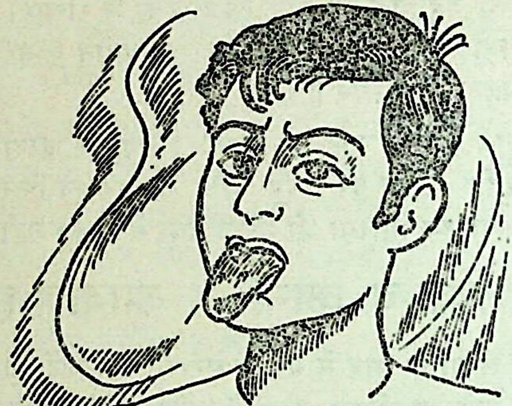
बहुत-से लोगों के सिर में गों-गों सरीखी आवाजें होती रहती हैं, जिससे उन्हें बड़ी असुविधा होती हैं। इस रोग का सम्बन्ध बहुधा नजला-जुकाम से होता है अथवा कभी-कभी बुखार के कारण भी होता है। यहां भी हम गलत इलाज को ही इस रोग के लिए दोषी मानते हैं, क्योंकि अक्सर तेज दवाइयां और कुनीन जैसे घी में जहर से ही यह विकार उत्पन्न होता है और इन गरम दवाइयों का कान के अन्दरूनी हिस्सों पर बड़ा खराब असर पड़ता है।

इस रोग का सर्वोत्तम इलाज यही है कि सिर को रोजाना बजाय साबुन के मुलतानी मिट्टी अथवा चिकनी मिट्टी से धोना चाहिए और ठण्डी हवा के स्नान द्वारा दबे हुए नजले को टपकने देना चाहिए। भोजन में दही, छाछ, कच्चा दूध और रसदार फल लेना चाहिए। इन प्रयोगों से यह विकार सर्वथा नष्ट हो जायगा।

मुख और जीभ के छाले व जख्म

यह बहुधा कब्ज से तथा ज्यादा मसाले, गरम चीजें खाने से होता है। जीभ पर तथा गालों के अन्दर के भागों में छोटे-बड़े छाले या घाव हो जाते हैं, जीभ फट जाती है और रोगी को बड़ा कष्ट होता है।

अक्सर तेज चूना पान के साथ खाने से भी जीभ फट जाती है परन्तु प्रमुख कारण शरीर में विजातीय द्रव्य की मौजूदगी है।



२७.

इस रोग के इलाज के लिए एनीमा, लंघन, फलाहार आदि प्राकृतिक उपचारों द्वारा रक्त स्थित विष, यूरिक एसिड आदि दोषों को बाहर निकालने से ही स्थाई लाभ होगा। केवल दवा के प्रयोग से खास लाभ नहीं होगा; बल्कि छाले व जख्मों पर लगाई जाने वाली व कुल्ले करने के काम में ली जाने वाली दवाइयां शरीर के लिए बहुधा हानिकर सिद्ध हुई हैं।

अगर जीभ पर सूजन है या फट गई है या मुंह में छाले पड़ गए हैं तो यह स्थानीय रोग नहीं है; बल्कि आमाशय की खराबी तथा दोषों का संचय है—यह समझना चाहिए। ज्यादा चीनी, मसाले आदि खाने से यह रोग हो जाता है।

अगर रोगी को फलों के रस अनुकूल न पड़े अथवा जीभ व मुंह के छालों में पीड़ा हो तो इस रोग में पहले दो-तीन दिन लंघन करके फिर गरम जल में कत्था या मुलतानी मिट्टी मिलाकर दिन में तीन-चार बार खूब देर तक कुल्ले करने चाहिए। कभी-कभी बकरी के

कच्चे धारोष्ण दूध की धार सीधी जीभ व छालों पर देने से एवं कच्चे दूध में पानी मिलाकर कुल्ले करने से भी तत्काल लाभ व शांति मिलती है।

भोजन भी इस रोग में कच्चे दूध या गाय के मीठे दही की लस्सी अथवा पका हुआ केला और चावल, मूंग की पतली खिचड़ी लेना चाहिए। अति शीघ्र इन उपायों से रोग दूर हो जाएगा।

कान बहना और मवाद आना

इस रोग को अंग्रेजी में मिडल इयर डिजीज (Middle ear disease) कहते हैं। इस रोग में कानों के परदों के पीछे के हिस्सों में सूजन होकर उनमें से मवाद (Pus) बहता रहता है। जैसे-जैसे यह रोग बढ़ता है वैसे कान का अन्दरूनी हिस्सा खराब होता जाता है, कानों के अन्दर घाव हो जाते हैं और श्रवण शक्ति भी धीरे-धीरे लुप्त होती जाती है।

इस रोग का कारण भी गलत इलाज है। अभक्ष्य पदार्थों के तथा खासकर दानेदार चीनी एवं वनस्पति घी आदि हानिकर भोज्य-पदार्थों के अतिशय सेवन से गन्दा होकर उसमें मवाद भर जाता है और जब वह शरीर के अन्य मार्गों द्वारा नहीं निकल सकता तो दिमाग में भर जाता है और फिर वह कानों में होकर बहने लगता है।

इसके अतिरिक्त एक कारण और भी है कि बच्चों के जुकाम और बुखारों को इन्जेक्शन, काढ़े, गोली, मिक्सचर आदि दवाइयों से दबा दिया जाता है जिसका नतीजा यह होता है कि गन्दगी या मैल जो जुकाम और बुखार के द्वारा शरीर से बाहर निकल रही थी वह औषधि प्रयोग द्वारा वापस अन्दर दबा दी गई और वही गन्दगी कालांतर में मवाद के रूप में एक कान या दोनों कानों के छिद्रों में होकर बहने लगता है।

इलाज

डाक्टर-वैद्य बन्धु इस रोग को स्थानीय (Locol) मानकर तदनुसार ही पिचकारी से धोना, कानों में दवा डालना आदि निरर्थक इलाज करते हैं और इसीलिए वे लोग इस रोग के इलाज में सर्वथा असफल रहते हैं। हमने कान बहने के जितने भी रोगी हाथ में लिए वे लगभग सब ठीक हुए और वे भी स्थाई रूप से, जब कि वर्षों के अनुभव से हमें ज्ञात हुआ है कि हमारे वैद्य, डाक्टर बन्धुगण अपनी ऊंची-से-ऊंची कीमती दवाइयां देकर भी इस रोग को समूल नष्ट नहीं कर सकते।

ऐसा क्यों होता है? इसलिए कि वे लोग रोग के मूल करण को तो जानते ही नहीं या फिर उनका चिकित्सा-विज्ञान ही इस विषय में असमर्थ है। यदि वे लोग यह रहस्य समझ जायें कि कानों में बहने वाला मवाद क्या चीज है ? कहां से आता है ? कैसे उत्पन्न होता है और इसकी उत्पति और प्रवाह कैसे बन्द करने चाहिए ? तो वे निश्चय इस रोग के इलाज में कामयाब होंगे।

सबसे पहली बात तो यह है कि कान साफ करने, धोने अथवा इलाज में किसी भी प्रकार की कोई औषधि काम में न ली जावे और नैसर्गिक उपचारों से काम लेना चाहिए।

एक सप्ताह तक केवल फलों के रस पर रहते हुए उपवास करना चाहिए और बाद में कम-से-कम दो या तीन सप्ताह तक केवल फल, दूध, दही व साग-सब्जी का भोजन करना चाहिए, रोटी आदि न खावें। अगर इतने दिन में कान बहना बन्द हो जाए तब धीरे-धीरे अन्नाहार शुरू किया जा सकता है।

परन्तु अगर मवाद या गन्दा पानी बन्द न हो, आता रहे या कम आने लगे तो पुनः एक माह तक फलाहार जारी रखना चाहिए, ताकि मवाद और गन्दा पानी सर्वथा बन्द हो जाय और स्थाई लाभ हो

जाय। अगर आप सत्र चीजें अनाज, मिठाइयां, मसाले, तेल, वनस्पति घी आदि वस्तुएं खाते रहेंगे तो लाख दवा लेते रहने पर भी मवाद और गन्दा पानी बरावर शरीर में पैदा होता रहेगा, आता रहेगा और जख्म नहीं भरेंगे।

इलाज के प्रारंभ में लगभग एक सप्ताह तक साधारण गरम जल का एनीमा जरूर लेना चाहिए, ताकि मवाद बनने की क्रिया बन्द हो जाय। साफ ताजा हवा में रहना व जंगल में घूमना, आसन, प्राणायाम, कपड़े कम पहनना, धूप हवा के स्नान आदि उपचार परम आवश्यक एवं लाभप्रद हैं और इनसे अति शीघ्र रोग से छुटकारा मिलेगा तथा स्थाई रूप से स्वास्थ्य लाभ होगा।

स्थानीय चिकित्सा इस प्रकार करनी चाहिए : किसी रुई के फाये द्वारा साधारण गरम जल से धोकर कानों को बिल्कुल साफ रखिए, मवाद एक बूंद भी कानों में रहने या जमने न पावे। हर रोज रात को सोते समय गरम जल की बोतल भरकर तौलिए में लपेट लें और बहने वाले कान के ठीक पीछे लगावें और कम-से-कम २०–२५ मिनट तक लगी रहने दें। सबसे अच्छा तरीका यह है कि तौलिए में बोतल को लपेट कर तकिए पर रख लें और फिर इस तरह लेटें कि कान बोतल पर टिका रहे।

इसके सिवा दूसरा उपचार यह है कि ठण्डे व गरम जल के कपड़े निचोड़कर दिन में कई बार कान के ठीक पीछे के भाग (हड्डी) को सेंका जावे। एक कपड़े का टुकड़ा ले लें, फिर गरम जल में डुबोकर निचोड़कर उस कपड़े से कान के पीछे के भागों को सेंकें। फिर ठंडे जल में कपड़ा भिगोकर निचोड़कर कान के पिछले भागों को कपड़ा लगावें। तीन बार गरम कपड़ा लगावें, एक बार ठण्डा लगावें। १५ मिनट ऐसा करें।

कान के पीछे के भागों को मलना, थपथपाना बड़ा लाभप्रद है और मुंह को भी चौड़ा करना, खोलना अच्छा है। रीढ़ की हड्डी की

मालिश और जल की पट्टी भी कान के रोगों में परम उपयोगी होती है। पुनश्च गरदन की कसरतें, गरदन को ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं घुमाना भी रोग मुक्ति के लिए उत्तम साधन है और इसे रोज करना चाहिए।

सबसे जरूरी बात यह है कि फलों के रस, फल, मेवे जात, तरकारियां, दही, दूध का सेवन एवं छोटे उपवास करके सञ्चित मवाद को रक्त से निकाल दिया जावे, ताकि स्थाई रूप से रोग चला जावे। जब तक थोड़ा भी मवाद या पानी आवे तब तक लंघन, फलाहार अवश्य जारी रखिए, क्योंकि अगर आप लापरवाही करेंगे, अज्ञानवश दवाइयां लेंगे अथवा मवाद बनाने वाले खाद्य-पदार्थ, अनाज, मिठाइयां, मसाले, उबले आलू, मावे की चीजें, घी, तेल, मांस, अण्डे खाते रहेंगे तो उनसे मवाद बनेगा और आप अच्छे नहीं हो सकेंगे।

जितने दिन का पुराना रोग हो उतने ही समय धैर्य से इलाज जारी रखिए। हमारे पास एक १४ वर्षीय लड़का इलाज के लिए लाया गया। उसके दोनों कान ५ बरस से बहते थे, ऊंचा सुनता था। बड़े-बड़े डाक्टर वैद्य इलाज करके हार चुके थे। हमने ३० दिन में उसे बिल्कुल ठीक कर दिया। आठ दिन तक एनीमा दिया, आंतें साफ कीं। इन आठ दिनों में फल व मौसमी का रस दिया और कुछ नहीं। फिर २२ दिन केवल ताजा फल, थोड़ा बकरी का दूध, मिट्टी, धूप हवा के प्रयोग भी किये। लड़का सर्वथा रोगमुक्त और स्वस्थ हो गया।

गला बैठना, आवाज फटना तथा गूंगापन आदि

गला शरीर का बड़ा महत्वपूर्ण और नाजुक भाग है। इसमें थोड़ी-सी भी खराबी हो जाय तो बोलना, बातें करना, श्वास लेना, खाना-पीना, सब कामों में बाधा पड़ सकता है और अधिक खराबी आने पर अथवा गलत इलाज के कारण आपकी जिन्दगी भी खतरे में पड़

सकती है, इसलिए जिन्हें संसार में जिन्दा रहना हो, उन्हें सावधानी रखकर रोगों से बचे रहना चाहिए।

गला बैठना, आवाज की खराबियां, गूंगापन आदि लगभग सभी गले के रोग हमारे स्वयं के कुपथ्य एवं लापरवाही के नतीजे हैं। शरीर में मैल, कचरा, विषैले पदार्थों के संचय से. कब्ज रहने से शरीर के किसी भी हिस्से पर रोग का आक्रमण हो सकता है।

गले के सभी रोग गले के अन्दरूनी हिस्सों (आन्तरिक चर्म एवं ध्वनि यन्त्रों) में सूजन आने से हो जाते हैं। आमाशय की खराबी, गैस बनना, बड़ी आंत का मल ग्रसित होना, खून में यूरिक एसिड की मौजूदगी—ये सब गले व उसकी मशीनरी को खराबकर डालते हैं।

टीका, इंजेक्शन, काढ़े, भस्में, कुनीन आदि के अधिक प्रयोगों से तथा सफेद चीनी, वनस्पति घी, तेल, मसाले, आचार-मुरब्बे और चिकने मीठे, भारी पदार्थों के खाते रहने से आंतों व आमाशय में गैस बनकर गले पर खराब असर डालती है। विजातीय द्रव्य का उभार होकर गले में खराबी पैदा कर देते हैं, जिससे किसी की आवाज बैठ जाती है, किसी के गले में घाव हो जाते हैं, कोई गूंगा हो जाता है तो किसी को तोतलापन का रोग हो जाता है। कारण इन सबका एक है और इलाज भी एक है।

गले के रोगों का इलाज

गले की बीमारियां दो प्रकार की होती हैं: अल्पकालीन और दीर्घ कालीन (Aente and Chronie)। गले के रोगों में, आवाज फटने व बैठने में स्थानीय इलाज तथा सारे शरीर का इलाज करना उचित है। सर्वप्रथम लंघन परमावश्यक है।

कम-से-कम ४-५ दिन लंघन करना जरूरी है। इन दिनों दिन में कई बार मामूली गरम जल पीना चाहिए, ताकि श्वास नलिकाओं में जमा हुआ कफ (Phlegm) पिघलकर बाहर निकल जाय।

बड़ी आंत में जमे पाखाने आदि गन्दे पदार्थों को बाहर निकालने के लिए साधारण गरम जल का एनीमा लेवें, जिससे कफ और गैस का बनना बन्द हो जायगा। रात को सोते समय गले के चौतरफ गीली मिट्टी की पट्टी बांधें या ठण्डे पानी की पट्टी लगावें और जरूरी हो तो दिन में भी लगावें। सप्ताह में २-३ बार साधारण गरम जल का स्नान कीजिये, ताकि शरीर का कचरा पेशाब की राह निकल जाय। धूप और हवा खासकर तेज ठण्डी हवा के स्नान कीजिये,कपड़े कम पहनिए, ताकि प्राणदायिनी, स्वास्थ्यप्रद, शुद्ध ठण्डी हवा आपके नंगे बदन को लगती रहे और विजातीय द्रव्य पिघलकर नाक, मुंह और पेशाब की राह निकल जायें।

इसके बाद जब तीव्र लक्षण समाप्त हो जायें तब कुछ दिन फलाहार करना चाहिए, ताकि दोषों का पाचन व निष्क्रमण होकर गले की सूजन हट जाय, संचित कफ निकल जाये और रक्त मांस स्थित विष (Uric Acia Poison) पेशाब की राह निकल जाय। फलाहार तब तक जारी रखिए जब तक रोग के समस्त चिन्ह खत्म न हो जाएं। और यदि रोग गूंगापन, तुतलाना, रुक-रुककर बोलना है तो थोड़ा-थोड़ा मेवा, बादाम, पिश्ता, चिलगोजा आदि की चटनी बनाकर चाटना चाहिए।

गला बैठना या आवाज बिगड़ने के रोग में गरम जल में नीबू निचोड़ कर कुल्ले, गरारे करना चाहिए, ताकि गले व श्वास नलिकाओं का कफ बाहर निकल जाय और आवाज साफ हो जाय।

गला बैठना, आवाज खराब होना, गूंगापन, गले के जख्म व छाले आदि हर बीमारी में किसी प्रकार की कोई औषधि, लेप, इंजेक्शन, काढ़ा आदि का प्रयोग हरगिज न करें, क्योंकि ये सब प्रयोग सुनहरी सर्प हैं जिनकी चमक, सजावट, ढोंग पर लोग टूट पड़ते हैं परन्तु जब जहरीला डंक लगता है तो प्राणों से हाथ धोना पड़ता है।

गले के रोगों के मूल करणों पर ध्यान दीजिये। कुपथ्य, गरिष्ठ पदार्थों के सेवन, औषधि-सेवन आदि, कपड़े ज्यादा पहनने व पक्के मकानों में रहने से शरीर में विजातीय द्रव्य अत्यधिक मात्रा में इकट्ठा हो जाता है जिसके कारण शरीर की जीवनी शक्ति मन्द पड़कर ये रोग उत्पन्न होते हैं। पुराना कब्ज तो गले के रोगों का खास जन्मदाता है, क्योंकि बड़ी आंत में मल के सड़ने से रक्त दूषित होता है और उन दोषों को जब शरीर मलमूत्र की राह नहीं निकाल सकता तो गले आदि पर यह बोझ पड़ता है।

गले में दवा न लगावें, न दवा खावें, क्योंकि इनसे विष बाहर नहीं निकल सकते। गले के रोगों में छोटे उपवास, फलों के रस का सेवन, फलाहार, शाकाहार, दूध, दही व मेवे का सेवन करें—अनन्नास का रस परम लाभप्रद है। प्रकृति की गोद में सच्चा आरोग्य है, जंगल या बाग में रहिए, कपड़े मत पहनो, कम पहनो, धूप व हवा का सेवन कीजिए और चिर यौवन व स्वास्थ्य प्राप्त कीजिए।

नाक की बीमारियां : मांस बढ़ना, नाक की सूजन व नाक की हड्डी फूलना

नाक में मांस फूलना, अन्दरूनी सूजन, नाक के अन्दर की हड्डी बढ़ना आदि रोग बड़े दुखदायी होते हैं। अक्सर इन रोगों के कारण बीमार बड़े बेचैन रहते हैं और बहुधा रोगी सांस लेने में बड़ी कठिनाई महसूस करते हैं। यह विकार भी विजातीय द्रव्य के उफान के कारण होते हैं तथा अक्सर बिगड़े हुए नजले से सम्बन्धित होते हैं।

जिन्हें यह रोग हो उन्हें समझ लेना चाहिए कि यह रोग केवल

स्थानीय नहीं है जैसा कि हमारे डाक्टर-वैद्य बन्धु सोचते हैं; बल्कि यह बीमारियां शरीर के मलग्रसित होने के चिन्ह हैं।

यद्यपि जाहिरा तौर पर नाक का आपरेशन करके इन फूले हुए मांस के टुकड़ों को काटकर फेंक देना सरल व अचूक इलाज दिखाई देता है, परन्तु आपरेशन से रोग का मूल कारण विजातीय द्रव्य दबा हुआ जुकाम समूल नष्ट नहीं हो सकता और इसीलिए बहुधा आपरेशन के बाद नाक में फिर मांस बढ़ना शुरू हो जाता है, क्योंकि मूल कारण तो मौजूद है।

नाक के रोगों का इलाज बिल्कुल उसी ढंग से करना चाहिए जैसा कि हम जुकाम के इलाज में भली-भांति वर्णन कर चुके हैं। यह बात हो सकती है कि अगर नाक की मांस वृद्धि ज्यादा पुरानी हो गई है तो शायद आपरेशन की जरूरत पड़ जाय, परन्तु फिर भी रोग को स्थाई रूप से हटाने के लिए तो प्राकृतिक उपचार करने ही पड़ेंगे तभी आगे रोग पैदा नहीं होगा और स्वास्थ्य भी पहले से उत्तम हो जायगा।

स्थानीय इलाज के लिए तथा नाक के अन्दरूनी चर्म आवरण (Mueus membrane) को बलवान, स्वच्छ व क्रियाशील बनाने के लिए कुछ दिन नित्य नाक के द्वारा ठंडा जल पीने का अभ्यास करना जरूरी है। उस जल में कुछ बूंदें नीबू के रस की डालना और भी अच्छा है।

इसके सिवा नाक के उस ऊपर के भाग में, जहां मांस बढ़ा है, पानी या मिट्टी की पट्टियां लगानी चाहिए। मिट्टी तो पीस-छानकर ठण्डे जल में सानकर लगाई जाती है और जल के गरम-ठण्डे सेंक इस तरह करें कि गरम जल में कपड़ा डुबोकर कुछ निचोड़कर नाक पर १-२-३ बार रखें, फिर एक बार ठंडे जल में निचोड़कर रखें फिर गरम—इस तरह रोज १०-१५ मिनट यह क्रिया करें।

बस एनीमा, लंघन, फलों के रस का आहार, धूप व हवा के स्नान, मिट्टी और जल के प्रयोग रोग से छुटकारा दिलाने के अति सरल व अचूक साधन हैं न कि दवाइयां। परीक्षा कीजिए।

पायरिया : दांतों में मवाद व खून आना

पायरिया अथवा दांतों में मवाद आना—यह रोग भी आजकल बहुत अधिक फैला हुआ है। इस रोग में दांतों की जड़ों में से मवाद व गन्दा खून आता रहता है और दांतों की जड़ों व उसके पास के हिस्सों में मवाद इकट्ठा होने से दांत हिलकर धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं।

दांतों के डाक्टर व अन्य ऐलोपैथी के सभी डाक्टर इस रोग का कारण कीटाणुओं को बताते हैं और उनकी राय में दांतों को उखाड़-कर निकाल देना तथा कीटाणुनाशक दवाइयां देना ही एक मात्र सच्चा इलाज है।

परन्तु उनका यह दृष्टिकोण सर्वथा गलत व निराधार है, क्योंकि पायरिया का कीटाणुओं से कोई सम्बन्ध नहीं है; बल्कि अन्य रोगों की भांति पोषक तत्वों से रहित, मुर्दा खुराक एवं दानेदार चीनी व वनस्पति घी की बनी मिठाइयां, बिस्कुट व अन्य निःसार पदार्थ खाने से दांतों के लिए जरूरी तत्व न मिलने से शरीर में विजातीय द्रव्य के भर जाने तथा दीर्घकालीन मलावरोध से यह रोग होता है।

लोगों का जीवन व खानपान इतना अस्वाभाविक हो गया है कि वे प्रकृति के दिये हुए अमृततुल्य, परम हितकारी पदार्थ मेवेजात, फल, तरकारियां, दूध, दही तो खाते नहीं और स्वाद के वशीभूत होकर बनावटी खुराक खाते रहते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर के समस्त धातु रक्त, मांस आदि तथा अङ्ग-प्रत्यङ्ग विजा-

तीय द्रव्य गन्दगी से भर जाते हैं और फिर शरीर में एक-न-एक रोग आ घेरता है और पायरिया भी हमारी इस भूल का ही नतीजा है।

पायरिया के रोगी को यह बात निश्चय रूप से समझ लेना चाहिए कि उसका खून, मांस आदि सब धातु अत्यन्त मलग्रसित हो चुके हैं और यह सब उसके अभक्ष्य भक्षण व कुपथ्य के कारण हुआ है न कि कीटाणुओं से।

पायरिया का इलाज

उपरोक्त वर्णन से यह साफ तौर पर जाहिर हो गया कि पायरिया का ऐसा कोई इलाज कारगर नहीं हो सकता जिसमें इस रोग के मूल कारण विजातीय द्रव्य, खून की गन्दगी एवं रक्त मिश्रित मवाद को बाहर निकालकर शरीर को निर्मल विकार रहित बनाने का विधान न बनाया जावे।

दांतों के मंजन, टूथपेस्ट, दांत उखाड़ डालना यह सब झूठे और हानिकर इलाज हैं, क्योंकि इनसे रोग के मूल कारण दूर नहीं हो सकते केवल शरीर की गन्दगी दूर हो सकती है।

पायरिया के जिन रोगियों ने अज्ञानवश डाक्टर-वैद्यों की सलाह से अपने दांत उखड़वा दिए हैं और नए दांत लगवा लिये हैं, उन्हें यह जान लेना चाहिए कि ऐसा करके उन्होंने अपने शरीर का एक बहुत जरूरी तथा उपयोगी अंग खो दिया है, अपने सौन्दर्य को हाथों बिगाड़ा है और खूबी यह कि रोग अब भी शरीर में मौजूद है और कभी भी उस पर आक्रमण कर सकता है। ऐसे रोगी यह नहीं जानते कि हर प्रकार के दन्तरोग पायरिया आदि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निःसन्देह ठीक हो सकते हैं।

पायरिया कोई स्थानीय रोग (Local disease) नहीं है। यह

तो शरीर की गन्दगी व मवाद को निकालने का एक नैसर्गिक यत्न मात्र है।

पायरिया का इलाज इस प्रकार करें: सबसे पहले कम-से-कम एक सप्ताह तक लंघन करें। इस काल में केवल फलों के रस लें, सात दिन साधारण गरम जल का एनीमा लेकर बड़ी आंत की सफाई करें। फिर दो सप्ताह तक ताजे फल, मेवा, कच्चा दूध व तरकारियां खावें। अगर दांतों में मवाद या खून आना बन्द न हुआ हो तो पुनः ४-५ दिन तक फलाहार करें, थोड़ा दूध या दही और उबली तरकारियां लेवें। अन्न, मिठाइयां, मसाले कुछ न खावें, क्योंकि यह सब चीजें मवाद और यूरिक एसिड बनाती हैं और यही चीजें रोग का मूल कारण हैं इसलिए दृढ़ चित्त होकर फलाहार कीजिए।

धूप-हवा के स्नान, खासकर तेज ठण्डी हवा के स्नान यथासंभव कीजिए। ज्यादा कपड़े पहनकर शरीर को कमजोर और बीमार मत बनाइए। दांतों को मजबूत बनाने के लिए नीम की या कीकर की दातुन करें अथवा थोड़ा नीबू का रस गरम जल में निचोड़कर खूब कुल्ले-गरारे करके मुंह व दातों को साफ रखिए। दवाइयां व तेज टूथपेस्ट सर्वथा छोड़ दें।

ताजा फल (अंगूर, अनार, सेव, मौसमी, संतरा, पपीता, अमरूद, फालसा, शहतूत, आड़ू) तथा पत्तेदार हरी तरकारियां बिना उबाले कच्ची खाइए। बादाम, पिस्ता, चिलगोजा, नारियल तथा मुनक्का, किशमिश, अंजीर, खूबानी आदि खूब खाइए। कच्चा धारोष्ण दूध अथवा दही व थोड़ा मक्खन लीजिए, ताकि दांत जानवरों सरीखे अत्यन्त सुन्दर, चमकीले व मजबूत बने रहें।

लेकिन अगर आप तेज धातु दवा न खायें अथवा बाजारू मिठाइयां, मैदा की चीजें, ज्यादा गरम, ज्यादा खट्टी चीजें खाएंगे तो निश्चय ही दांत तो खराब होंगे ही और जल्दी दांत गिरकर पोपले बाबा भी बनना पड़ेगा।

इतना ही नहीं; उपरोक्त बनावटी, गरिष्ठ, निस्सार पदार्थ खाने से और खासकर दवाइयां खाने से आप किसी भी समय बीमार हो सकते हैं और फिर जब भी बीमारी का हमला होगा तो उसका नतीजा बड़ा भयानक होगा।

याद रखिये! बीमारी आने पर आप सब कुछ भूल जाएंगे। अच्छी किस्मत होगी तो अच्छा इलाज कराकर स्वस्थ बन जाएंगे और दुर्भाग्य से गलत इलाजों के चक्कर में फंस गये तो फिर स्वास्थ्य, सम्पत्ति, सुख, धंधा और प्राण भी कभी-कभी नष्ट हो सकते हैं।

नेत्र-रोग चिकित्सा

नेत्रों की रचना

नेत्र-रोगों की चिकित्सा करने से पहले उनकी रचना का भी कुछ-न-कुछ ज्ञान होना आवश्यक है। हमारी आंखें दो फिरने वाली गोल वस्तुएं हैं, जिनके बीच में छेद व काला गोल आकार होता है। इस नेत्र रूपी अर्धबिन्दु में तीन तह होती हैं :(१) बाहर की तह, (२) बीच की तह तथा (३) अन्दर की तह। बाहर की तह श्वेत व चमकदार होती है सिर्फ बीच में छेद होता है, जिसमें होकर प्रकाश आता है। बीच की तह में सूक्ष्म नाड़ियां होती हैं जो रक्त को आंखों में लाती हैं और फिर ले जाती हैं। हीरे के ठीक पीछे पुतली नजर आती है और इसी तह में नेत्रों का निचला भाग होता है। तीसरी अन्दर की तह बहुत पतली होती है और कोमल होती है और बाहर के पदार्थों का अक्स उस पर पड़ता है। वह भी रक्त-वाहिनी सूक्ष्म नाड़ी का एक भाग ही है। अगर यह नष्ट हो जाय तो दृष्टि लोप हो जाती है।

रोशनी की किरणें हीरे में होकर आती हैं। नीलाकार बिन्दु के पास से वे टकराती हैं और केवल बीच की किरणें नेत्रों में प्रविष्ट होती हैं। यह किरणें अन्दर जाकर मस्तिष्क में सूक्ष्म नाड़ी द्वारा पहुंचती हैं और पदार्थ दृष्टिगोचर होते हैं। अगर इस क्रिया में कोई बाधा पहुंचती है तो दृष्टि में खराबी हो जाती है।

जब नेत्र किसी दूर की चीज को देखते हैं तो इसके आकार में परिवर्तन होता है। डाक्टरों के मत के अनुसार निकट व दूर के

पदार्थों को देखने में नेत्रों में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं होता, परन्तु डाक्टर बेट्स ने सिद्ध कर दिया है कि निकट के पदार्थों के देखने में नेत्रों में कोई परिवर्तन नहीं होता और दूर के पदार्थों को देखने में परिवर्तन हो जाता है।

मायोफिया वह विकार होता है, जिसमें दूर की चीजें साफ नजर नहीं आती हैं। हाईपर मीट्रोफिया वह विकार है, जिसमें आंखों के पास की चीजें साफ नजर नहीं आती हैं। सारांश में डाक्टर बेट्स का सिद्धांत यह है कि नेत्रों की कमजोरी के सभी रोग आंखों की बाहर की नसों पर दबाव पड़ने से होते हैं, जिससे नेत्र रूपी गेंद की शक्ल बदल जाती है और इन्हीं नसों के दबाव को दूर करने से सब प्रकार के दृष्टि-दोष दूर हो जाते हैं।

नोट—यह सिद्धान्त बहुत उत्तम है और विदेशों में इसका बड़ा प्रचार हो रहा है और लाखों आदमी पुनः दृष्टि पा रहे हैं, परन्तु भारतवर्ष में अन्धविश्वास अधिक है। यहां के निवासी बड़े लकीर के फकीर हैं। पुरानी बातें कितनी ही बुरी हों पर वे छोड़ने को तैयार नहीं और नए सिद्धान्त कितने ही अमूल्य व उपयोगी सिद्ध हों पर वे किसी भी तरह उन्हें मानने को तैयार नहीं हैं। धन्य है ऐसे विचारों को।

चश्मा लगाना हानिकर क्यों है ?

अब हमें यह मालूम हो गया है कि कमजोर नजर का कारण बाहर की नसों पर दबाव पड़ना ही है। चिकित्सा-विज्ञान का यह मत है कि ये नसें आंखों को ऊपर नीचे इधर-उधर घुमाने में ही सहायता देती हैं और इनका कोई कार्य नहीं है। डाक्टर लोग स्वप्न में भी यह नहीं जानते कि वास्तव में देखते समय यह नसें बराबर नेत्रों की शक्ल (आकार) बदलती रहती हैं, इसीलिए वे दृष्टि की कमजोरियों को स्थाई व असाध्य समझते हैं और बाहरी बातों से यह विकार

उत्पन्न होते हैं। ऐसा समझते हैं जैसे खराब रोशनी, विजली, सिनेमा गैस आदि।

परन्तु अनुभव ने यह सिद्ध कर दिया है कि खराब नज़र (नेत्र रोग) का मूल कारण बाहरी बातें नहीं हैं; वल्कि ये सभी विकार आंखों की बाहरी नसों के दबाव व तनाव के कारण ही होते हैं और बाहरी बातें मूल कारण नहीं हैं।

चिकित्सा-विज्ञान के प्रवर्तकों को इस मूल कारण का ज्ञान नहीं है और उनकी यह धारणा है कि एक वार दृष्टि खराब हो जाने पर फिर कभी नहीं सुधर सकती, इसलिए वे कमजोर व विकृत नेत्रों के लिए एक सहारा समझकर चश्मा लगाने की राय देते हैं और इसी विश्वास को लेकर चश्मे का आविष्कार हुआ है।

अपने नेत्र-रोगी को चश्मा लगाने की राय देकर डाक्टर साहब सोचते हैं कि मैंने यथाशक्ति रोगी की सहायता की है और यही इस रोग का इलाज है, परन्तु जरा सोचिये! रोगी चश्मे के द्वारा आसानी से पदार्थों को देखकर खुशी से फूलता है पर उसका यह भ्रम है—चश्मा तो झूठा मित्र है, इससे दृष्टि ठीक नहीं हो सकती।

अगर चश्मा लगाने से नजर तेज होती तो चश्मा उतार देने पर भी यही हालत होनी चाहिए, परन्तु वर्षों चश्मा लगाते-लगाते उसे मालूम हो जाता है कि उसकी आंखें पहले से भी खराब हो चली हैं और चश्मा भी ऊंचे नम्बरों का बदलवाना पड़ता है, इसीलिए उसे यह निश्चय हो जाता है कि बराबर चश्मा लगाते रहने से उसकी रही-सही दृष्टि (बीनाई) भी जाती रही और जाती रहेगी।

फिर चश्मे किस काम के हैं ? उनसे केवल क्षणिक सुविधा देखने व लिखने-पढ़ने में होती है परन्तु उन्हें स्थाई रूप से नेत्र रक्षा का साधन समझना मूर्खता व भयानक भूल है। एक बार चश्मे लगाने की आदत पड़ी और सदा के लिए आंखों में खराबी आई—फिर

चश्मे से कुछ काम नहीं होता और नेत्रों को सुधारने की फिकर नहीं रहती है।

चश्मे लगाने से बात यह होती है कि इनके लगाने पर दूर व नजदीक की चीजों को देखने से एक-सा जोर पड़ता है और पहले दूर व निकट के पदार्थों को देखने में जिस प्रकार नेत्रों का आकार बदलता था वैसे अब चश्मे से नहीं बदल सकता और चश्मे से आंखें एक प्रकार से बंधन व जकड़ में आ जाती हैं।

इससे सिद्ध हुआ कि चश्मे पर निर्भर रहना आंखों को और भी बिगाड़ देता है। इससे रोग का कारण भी दूर नहीं हो सकता; बल्कि वह कारण बढ़ जाता है और मूल कारण दूर करने की चेष्टा नहीं की जाती। नसों के तनाव व खिचाव को दूर करने की तरफ भी ध्यान नहीं दिया जाता। इसलिए मेरी राय में चश्मे का लगाना यह स्वयं अल्प व विकार युक्त दृष्टि होने का एक प्रधान कारण है।

चश्मा या प्राकृतिक चिकित्सा ?

यदि अल्पदृष्टि वाले रोगियों को यह मालूम हो जाय की चश्मा लगाने से नजर सदा के लिए अच्छी होने के बजाय उल्टी बिगड़ जाती है और सुधार की रही-सही आशा भी नहीं रहती तो वे बड़ी उत्सुकता से यह पूछेंगे कि क्या इसके सिवा भी अल्प-दृष्टि आदि नेत्र-विकारों का कोई और इलाज है ? हां अवश्य है, परन्तु ऐसे साधक को कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा, अव्वल तो उसे चश्मे की आदत छोड़नी पड़ेगी फिर दृढ़तापूर्वक पूर्ण इलाज होनें तक धैर्य के साथ स्वाभाविक उपचार करने पड़ेंगे। जरूरी नहीं है कि ऐसा इलाज आरम्भ करने से चश्मे का व्यवहार एकदम बन्द कर देना पड़े (यदि बन्द भी किया जाय तो कोई हानि नहीं है)। बहुत-से रोगियों ने प्राकृतिक उपचार करते समय चश्मे का प्रयोग आरम्भ कर रखा है सिर्फ ऐसा हुआ है। कि ज्यों-ज्यों स्वाभाविक उपचारों से

लाभ होता रहा चश्मे कम नम्बर के व कमजोर लगाने पड़े और अन्त में दृष्टि ऐसी तेज व अच्छी हो गई जो किसी चश्मे आदि की जरूरत ही नहीं रही।

स्वाभाविक उपचार करते समय चश्मे लगाए जा सकते हैं पर सदा नहीं; केवल लिखने-पढ़ने या घर के काम-काज के समय के सिवा हर समय बिना चश्मे रहना जरूरी है। विशेषकर उपचारों के समय व व्यायाम आदि के समय आंखें बिना चश्मे रहें, अगर रोजाना भी लोग ऐसा अभ्यास करें कि कुछ घण्टे चश्मा उतार दिया करें और आंखों को बिना चश्मे स्वयं कार्य करने दें, तो बड़ा अच्छा होगा।

कुछ सप्ताह ऐसा करने के बाद स्वाभाविक उपचारों से दृष्टि में आश्चर्यजनक सुधार होगा। उसे यह ज्ञात होगा कि जो चश्मा वह इस समय लगाये हुए है, वह उसके लिए अत्यन्त तेज ऊंचे नम्बर का है और उसे मजबूरन पुराने व कमजोर चश्मे ढूंढ़ने पड़ेंगे।



२८

आंखों के इस नए इलाज में रोगी घर के सभी काम-काज भी कर सकता है। कोई रुकावट न होगी; बल्कि यह उपचार वह अपने

अवकाश के समय में कर सकता है। ये उपचार घर पर ही किसी भी फालतू समय अवकाश के समय किये जा सकते हैं। एक बार इलाज की विधियां, उसके नियम जान लेने व सीख लेने की आवश्यकता है। फिर किसी भी समय उनको आरंभ किया जा सकता है और इन सब उपचारों के लगातार करने से परिणाम यह होगा कि सदा के लिए सब प्रकार के नेत्र विकार दूर हो जायेंगे।

कितने समय में दृष्टि विकार दूर होगा—यह रोग की अवस्था व रोगी के साधनों पर निर्भर है, क्योंकि जितने अधिक समय से साधक चश्मा लगाने का आदी है उतना ही अधिक समय आंखों को उससे होने वाले नुकसान से बचाने में लगेगा। साथ ही नेत्र व उनकी रगों या नसों की अवस्था पर भी इलाज निर्भर है।

परन्तु चाहे किसी भी प्रकार की दृष्टि विकार (कमजोर बीनाई) हो या किसी भी प्रकार का अन्य नेत्र रोग हो, अगर विधिपूर्वक पूर्ण पथ्य के साथ लगातार कुछ समय स्वाभाविक उपचार किये जाएंगे तो सुधार अवश्य ही होगा।

यह बात कई प्राकृतिक चिकित्सक पूर्ण रूप से स्वयं व दूसरों पर प्रयोग करके देख चुके हैं और इन प्रयोगों के अद्भुत परिणामों को देखकर चकित रह गए हैं।

नोट—लेखक के एक मित्र चश्मा लगाने के बड़े आदी थे। कभी बिना चश्मे न रहते थे। उन्हें स्वाभाविक उपचार जल व मिट्टी के प्रयोग, हवा व धूप स्नान, फलाहार, ठण्डे जल से आंख धोना आदि समझाये गए। कुछ दिनों के उपचार से उनकी नजर इतनी अच्छी हो गई कि वे बिना चश्मा पढ़ने-लिखने लग गए और आज भी उनकी दृष्टि अच्छी है। अब वे केवल शौकिया कभी-कभी चश्मे का उपयोग कर लेते हैं। यदि वे बराबर कुछ मिनट और उपयोग करते तो शायद वे कभी चश्मे को छूना भी पसन्द न करते। इन उपचारों की सत्यता ध्रुव है और सन्देह करना व्यर्थ है।

अल्प-दृष्टि (विकार युक्त नजर) के मूल कारण

(मस्तिष्क या मानसिक घर्षण)

पिछले अध्यायों में हम यह दिखा चुके हैं कि चश्मे, सुरमा, दवा, चीर-फाड़ द्वारा नेत्रों की ज्योति बढ़ाने की या उनके रोग मिटाने की आशा करना केवल बालू पर भीत बनाने के समान निष्फल व मूर्ख प्रयास है। वास्तव में अल्पदृष्टि व अन्य सभी नेत्र-रोगों का कारण आंखों में विजातीय द्रव का मौजूद होना व नेत्रों की नसों का खिचाव व तनाव ही है।

डाक्टर बेट्स का मत है कि मस्तिष्क की नसें और आंखों की नसें एक हैं और मस्तिष्क में कोई भी खराबी, खिचाव या तनाव होने से उसका तुरन्त नेत्रों पर वैसा ही प्रभाव पड़ता है। जिन लोगों का स्वभाव अत्यन्त क्रोधी या चिन्ता करने का होता है, उन लोगों की ज्योति बिल्कुल घट जाती है। इसी प्रकार अधिक मानसिक परिश्रम, भय, चिंता, क्रोध, विषयभोग, नशा आदि से समस्त शरीर व मस्तिष्क का नाड़ी जाल दूषित, ढीला व निकम्मा हो जाता है और उसी में नेत्रों की नाड़ी जाल दूषित, विकृत, दुर्बल होकर अनेक प्रकार के नेत्र रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

अगर मन प्रसन्न रहे, मस्तिष्क में कोई खराबी या विकार न हो, शरीर सर्वथा मल रहित हो तो कभी नेत्र विकार न होंगे और नेत्र ठीक होना शरीर के स्वस्थ होने का प्रमाण है, परन्तु केवल इतना-सा कह देना ही काफी नहीं है। बात यह है कि वह हर काम, जिससे नेत्रों व मस्तिष्क की नाड़ियां नसें दूषित व खिची हुई या तनी हुई हो जायें वह हर एक काम ही नेत्र रोगों या अल्प-दृष्टि का कारण हो सकता है।

इस पुस्तक में विस्तारपूर्वक समझाकर हर एक नेत्र रोग की पूर्ण चिकित्सा लिखी गई है, जिसे पढ़कर हर एक मनुष्य अपने व दूसरों के नेत्र-विकारों को अवश्य दूर कर सकेगा। साथ ही ऐसे नियम भी बताये जाएंगे जिनका पालन करने पर हर एक मनुष्य अपने नेत्रों को सदा निरोग, तेज, अच्छे व सुन्दर रख सकेंगे और विकार उत्पन्न नहीं होंगे।

भोजन

नेत्र-विकार व अल्पदृष्टि के कारणों की खोज करने में हमें यह बात नहीं भूल जानी चाहिए कि नेत्र हमारे शरीर के एक भाग हैं, अलहदा नहीं हैं और इसीलिए समस्त शरीर के रोगी या स्वस्थ होने से नेत्र भी रोगी या विकार रहित रहेंगे। नेत्रों को शरीर से भिन्न समझना कि—यह स्वयं अपने कार्य स्वतन्त्रता से करते हैं—बड़ी भयानक भूल है।

बहुधा देखा गया है कि मधुमेह व गुरदे के रोगों का बड़ा असर आंखों पर पड़ता है अर्थात् ऐसे रोगियों के नेत्र बहुधा खराब होते हैं और मोतियाबिन्द वाले रोगियों को ऐसे ही रोग पहले-पहल होकर बाद में आंखें खराब होती हैं।

नेत्र समस्त शरीर के लिए आइना के समान हैं। नेत्र द्वारा समस्त शरीर के रोगों की पूरी पहचान हो सकती है (इस विषय पर हमारी पुस्तक नेत्रों द्वारा रोग परीक्षा पढ़ें)। नेत्रों में धब्बे होना जिगर की खराबी का लक्षण है। इसी प्रकार अनेक बातों का ज्ञान हो सकता है। नेत्र-परीक्षा विशेषज्ञों का मत है कि शरीर के किसी भी बाहरी या भीतरी हिस्से में कोई भी परिवर्तन (अच्छा या बुरा) होने से तुरन्त उसका अक्स (प्रभाव) आंख के उसी हिस्से पर पड़ता है और उसका रंग बदल जाता है जिस हिस्से से कि नेत्र के उस हिस्से का सीधा सम्बन्ध होता है।

यह कैसा आश्चर्यप्रद सम्बन्ध है ? वास्तव में शरीर के अन्दर फैले हुए स्नायु-मण्डल या नस-जाल का आंख की सूक्ष्म नसों के साथ बड़ा ही गहरा व सीधा सम्बन्ध है बात यह है कि शरीर के किसी भी रोग में परिवर्तन होने से उसका प्रभाव तो नेत्रों पर पड़ता है। इसी प्रकार समस्त शरीर का प्रभाव तो नेत्रों पर बहुत ही अधिक पड़ना जरूरी हो जाता है। आंखें दुखना, आंखों की सूजन, उनमें पानी व कोच आना, परवाल व जाला-फूला आदि,विकार क्या है ? यह केवल आंखों से ही सम्बन्धित रोग नहीं हैं जैसा कि डाक्टर लोगों का भ्रम है; बल्कि इनका प्रधान कारण यह होता है कि शरीर में मल-पदार्थ अधिक इकट्ठे होकर खून खराब हो जाता है और शरीर इन मार्गों द्वारा उन दूषित पदार्थों को बाहर निकालने का यत्न करता है और भिन्न-भिन्न अंगों में रोग व पीड़ा होती है। मोतियाबिंद भी मल-पदार्थों के स्थाई रूप से आंखों में जम जाने के कारण ही उत्पन्न होता है।

मेरा निज का ऐसा अनुभव है कि प्रकृति विरुद्ध भोजन (मसाले, मिठाई, तेल, नशा आदि) का आंखों पर बड़ा ही खराब असर पड़ता है और दूध, फल आदि पदार्थ न मिलने से नेत्रों की ज्योति बिल्कुल खराब हो जाती है, क्योंकि आंखों की सभी नाड़ियां व रग पट्ठे भी समस्त नाड़ी जाल के दूषित होने से कमजोर व विकृत हो जाते हैं। उनमें शुद्ध रक्त न पहुंचकर मल-पदार्थ जाते हैं और यह अल्प-दृष्टि व सभी नेत्र रोगों का एकमात्र व प्रधान कारण है।

एक बार खराब भोजन आदि से रक्त दूषित हुआ कि शरीर का समस्त नाड़ी जाल बिगड़ जाता है उनमें साफ खून बहना बन्द हो जाता है, गाढ़ा व खराब खून बहने से नसें तनी हुई व खिची हुई हो जाती हैं हालांकि असली हालत में कोमल व लचीली होती हैं। इसी से नेत्रों को उचित पोषण नहीं मिलता और आकार में परिवर्तन होकर रोग उत्पन्न हो जाता है।

कई लोगों का ऐसा ख्याल होता है कि उम्र पकने के साथ आंखों पर नजला उतरता है। किसी की आँखों पर तो, किसी के दांतों या बालों पर और उस नजले के कारण उनकी नजर खराब हो जाती है और किसी प्रकार डूबते को तिनके का सहारा वाली कहावत के अनुसार से बेचारे चश्मा लगाकर हृदय को संतोष देते हैं।

परन्तु आज लोग पूरे अन्ध-विश्वासी हो गए हैं और अपने दिमाग पर जरा जोर नहीं देते। उन लाखों नेत्रों से हीन प्रौढ़ प्राणियों में से कोई भी इतना सोचने का कष्ट नहीं करता कि ४०-५० वर्ष के अस्वाभाविक जीवन, विरुद्ध खान-पान आदि से ही उनके शरीर में विकार उत्पन्न होकर उनकी नजर खराब हुई है। और यह भी निश्चित व अटल सिद्धांत है कि यह सभी नेत्र रोग खराब नजर आदि सभी विकार केवल स्वाभाविक भोजन व जल आदि के उपचार व नेत्र व्यायामों से ही पूर्ण रूप से ठीक हो सकते हैं और पूर्ण नेत्र ज्योति फिर प्राप्त हो सकती है।

भोजन का दृष्टि पर कितना भारी असर पड़ता है—यह इसी से सिद्ध है कि मेरे बहुत-से अल्पदृष्टि के रोगी केवल उपवास द्वारा ही पूर्ण दृष्टि प्राप्त कर चुके हैं।

उपवास से शरीर के मल-पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में पच जाते हैं और बाहर निकाल दिए जाते हैं और इसीलिए पहले से दूषित पदार्थों से भरी हुई नसें उपवास द्वारा पुनः शुद्ध विकार रहित हो जाती हैं और परिणामस्वरूप आंखों व उनकी नसों में से खराब पदार्थ बाहर निकालने से वे उज्ज्वल, शुद्ध व मुलायम हो जाती हैं और पूर्ण नेत्र ज्योति प्राप्त होतीं है।

खराब खून और रक्त-वाहिनी नाड़ियां

अब हम इस सिद्धांत पर पहुंचे हैं कि अल्पदृष्टि व नेत्र-रोगों के दो प्रधान कारण होते हैं (१) मानसिक खिचाव व (२) प्रकृति विरुद्ध

मिथ्या आहार—लेकिन एक तीसरा कारण और है शुद्ध रक्त और रक्त-संचालन में नाड़ी को विद्युत-शक्ति नहीं पहुंचेगी, दृष्टि कभी ठीक नहीं रह सकती। और इसलिए ऐसा हर एक कार्य जिससे रक्त-वाहिनी नाड़ियों पर खराब असर पड़े या आंखों की नसों पर जोर पड़े वह हर एक बात नेत्रों की ज्योति को बिगाड़ती है।

इसलिए यह तय हो गया है कि मासिक खिचाव और खराब भोजन के कारण आंखों को शुद्ध रक्त नहीं मिलता और इसीलिए अनेक खराबियां होती हैं, परन्तु इसके लिए अनेक सुलभ उपाय हो सकते हैं। आंखों की नसों का सीधा सम्बन्ध रीढ़ की हड्डी व गरदन के पीछे की नसों से होता है। पहले इन्हीं नसों से तनाव होकर फिर आंखों में विकार उत्पन्न होता है।

अगर यह नसें तन जाती हैं और सुकड़ जाती हैं इनमें खराब खून भर जाता है तो नेत्रों तक जाने वाली नसें सिकुड़कर खराब खून से भर जायेंगी और शिर व नेत्रों को उचित पोषण शुद्ध रक्त पहुंचना बन्द होकर उसमें खराबियां पैदा होने लगेंगी।

इसलिए अल्प-दृष्टि व अन्य नेत्र रोगों के इलाज में यह पहला काम करना चाहिए कि गरदन की पीछे की नसों को बिलकुल मुलायम व ढीला कर दिया जावे और रीढ़ की हड्डी की मालिश आदि से बिलकुल सोधी व यथा स्थान जंचा दिया जावे। बहुत से नेत्र रोगों में दृष्टि में केवल रीढ़ की हड्डी व गरदन की नसों की मालिश व मसलने आदि क्रियायों से ही पूर्ण लाभ हो चुका है। वास्तव में गरदन की नसें तनकर खिच जाने से आंखें खराब हो जाती हैं।

एक बात और है वह यह कि सदा चश्मा लगाने से नेत्रों की नसें कमजोर होकर जकड़-सी जाती हैं और उन्हीं के जकड़ने व तनने से गरदन व पीठ की नसों में तनाव व खिचाव हो जाता है। यही कारण है अल्प-दृष्टि के सभी रोगियों की गरदन की नसें कड़ी, सख्त व

सिकुड़ी हुई होती हैं और जब तक इन नसों को फिर मुलायम व लचीली न बनाया जाय तब तक दृष्टि में सुधार होना असम्भव-सा है।

खराब बीनाई (अल्प-दृष्टि) का इलाज

नेत्र-विकारों के कारण हम बता चुके। अब आगे हम अल्पदृष्टि व सभी नेत्र रोगों का इलाज बतावेंगे। अल्पदृष्टि (खराब नजर) के तीन ही कारण हैं। इसी प्रकार इनके इलाज के भी मुख्य तीन ही भाग हैं, परन्तु यह निश्चयपूर्वक नहीं कहा जा सकता कि कौन-सा रोग किस-किस कारण से हुआ है या सभी कारणों से हुआ है। इसीलिए एक प्रकार अधूरे इलाज से वह रोग दूर न होगा और सबसे बढ़िया इलाज यही है कि सभी इलाज एकदम शामिल करके मिश्रित चिकित्सा की जानी श्रेष्ठ है।

अब तक जनसाधारण ऐसे इलाज बिल्कुल नहीं जानते थे। डाक्टर बेट्स के इलाज का ढंग सिर्फ मस्तिष्क के खिचाव व तनाव पर निर्भर था और दूसरे कारणों की अवहेलना की गई थी। प्राकृतिक चिकित्सक उपवास व फलाहार पर जोर देते थे और दूसरी बातों को व्यर्थ बता रहे थे। दूसरे लोग केवल मालिश, व्यायाम आदि को ही नेत्र-विकारों का एकमात्र इलाज समझते थे।

इसमें हर एक रीति इलाज की सही व अद्भुत प्रभावशाली है। इसमें से हर एक विधि अपूर्ण है और जो नेत्र-विकार अनेक कारणों से उत्पन्न होते हैं उन्हें एक ही विधि बिना दूसरी के मिटाने में असमर्थ हो जाती है।

लेखक ने इन तीनों विधियों को पूर्ण रीति से समझकर अनुभव कर लिया है और इन हर एक चिकित्सा विधियों को मिलाकर एक सर्वश्रेष्ठ पूर्ण चिकित्सा विधि बनाई है, जिसके प्रयोगों से हर प्रकार के नेत्र-विकार चाहे वे किसी कारण से उत्पन्न हुए हों—अवश्य दूर हो जायेंगे। इसमें जो भिन्न-भिन्न व्यायाम विधि बताई गई हैं उनको

हर एक रोगी अवकाश के समय कभी भी सरलता से अपने घर पर कर सकता है।

भोजन के विषय में सबके लिए एक-सा नियम बताना कठिन है और मालिश आदि की क्रियायें भी हर एक मनुष्य एक-सा सहन नहीं कर सकता, क्योंकि इसमें सवाल पैसे का आता है।

यही बातें सोचकर भोजन के विषय में अलहदा एक अध्याय लिख दिया गया है, ताकि हर एक मनुष्य उसे पढ़कर अपनी परिस्थिति देखकर अपना भोजन क्रम वैसा बना सके और मालिश आदि के प्रकरण में ऐसे सरल साधन व्यायाम आदि क्रियायें लिख दी गई हैं जिन्हें पढ़कर हर एक मनुष्य स्वयं भी उन क्रियाओं द्वारा अपनी तनी हुई गरदन की नसों को ढीला व मुलायम कर सकता है।

इसलिए इलाज करने वालों को चाहिए कि तीनों विधियों को महत्वपूर्ण समझकर दृढ़तापूर्वक इलाज करें तभी सफलता मिलेगी।

आंखें और नाड़ी समूह का ढीला होना

पूर्ण दृष्टि प्राप्त करने से पहले यह अत्यन्त आवश्यक है कि आंखों और उसके चौतरफा की सब नसों को ढीला व मुलायम कर लिया जावे। उनमें जरा भी खिचाव, तनाव या टेढ़ापन न रहे क्योंकि इससे आंखें जड़ व स्थिर हो जाती हैं और पूरी हरकत न होने से दृष्टि में विकार उत्पन्न होने लगता है।

साधारण स्वस्थ नेत्र सदा चंचल रहते हैं कभी स्थिर नहीं रहते, क्योंकि आंखों को निरोग रखने के लिए उनका सदा चंचल रहना अति आवश्यक है और यह तभी सम्भव है जब उसके भाग ढीले व मुलायम हों।

अल्पदृष्टि के रोगियों की आंखें चंचल बनाने के लिए व उनके सभी भागों को मुलायम व ढीला करने के लिए डाक्टर बेट्स ने दो

महत्त्वपूर्ण नियमों का आविष्कार किया है। पामिंग (हथेलियों को बन्द आंखों पर बार-बार रखना) व झूलना।

नाड़ी समूह को ढीला करना

पामिंग (हाथों से नेत्र मूंदने की क्रिया)

साधारण स्वस्थ नेत्रों को रोजाना नींद में पूरा विश्राम मिल जाता है और रात भर के विश्राम के बाद वे अगले दिन के काम के योग्य हो जाते हैं, परन्तु विकार-युक्त कमजोर आंखों को इतना सा विश्राम काफी नहीं होता और कई कृत्रिम उपायों द्वारा उन्हें बीच-बीच में कई बार आध घण्टे से एक घण्टे तक विश्राम देना जरूरी होता है, ताकि उसकी नसें, रग, पट्ठे, ढीले, मुलायम व ताजा बनें रहें।

हम भी कई बार दिन में जब कभी आंखें थक जाती हैं या उनमें कुछ तनाव मालूम देता है तब उन्हें बन्द करके विश्राम देते हैं और पामिंग (हथेलियों से नेत्र मूंदने की क्रिया) भी इस विश्राम देने की क्रिया का एक सुधरा हुआ रूप है।

पामिंग के लिए आराम से कुर्सी, मेज या मोढ़े पर बिल्कुल ढीले होकर बैठना चाहिए। समस्त शरीर व आंखों को बिल्कुल ढील दे देनी चाहिए। फिर आंखें बन्द कर लो और उन्हें हथेलियों से ढक लो। बाएं हाथ की हथेली बाईं आंख पर रहे, दाहिनी हथेली दाहिनी आंख पर रहे और नाक से हवा अच्छी तरह आती रहने के लिए फासला भी छोड़ दिया जावे।

इस प्रकार अच्छी तरह आंखें बन्द कर चुकने पर अपनी कोहनियों को दोनों घुटनों पर टेक दो और घुटनों को मिले हुए रखो। यह बड़े आराम का पोजीशन होता है और इसके करने में कोई कठिनाई नहीं होगी और अगर कोई चाहे तो और ढंग से बैठकर यह क्रिया कर सकता है। खास बात यह है कि आंखें बन्द रहें और हथेलियों से ढकी रहें।

इस क्रिया से आंखों को बड़ा भारी विश्राम मिल जाता है और ज्यों-ज्यों आंख मोंचने पर काला रंग अधिक गहरा नजर आने लगे त्यों-त्यों लाभ होता जा रहा है ऐसा समझना चाहिए। आंख की भांति दिमाग को भी पूर्ण विश्राम देना आवश्यक है, और व्यर्थ की चिन्ता उदासी, बहम, क्रोध आदि से दूर रहना चाहिए अन्यथा आंखों पर बड़ा खराब असर पड़ेगा। पार्मिंग के समय मन प्रफुल्लित रखना चाहिए और यह भावना हृदय में रखनी चाहिए कि मेरी नेत्र ज्योति बड़ी तेज हो रही है।

इस क्रिया को हर रोज घर में तीन बार २० मिनट से ३० मिनट तक नियमपूर्वक करना चाहिए। जैसा भी रोग हो इससे आश्चर्य-जनक लाभ होगा। यह पार्मिंग की क्रिया खोई दृष्टि को पुनः तेज बनाने के लिए अद्वितीय व अचूक व सरल इलाज है।

झूमना

पार्मिंग के अलावा झूमना भी एक ऐसा उत्तम, स्वाभाविक एवं नेत्रोपयोगी व्यायाम है कि जिससे नेत्र व उसके समीप की सभी नसें मुलायम व ढोली होने के साथ-साथ समस्त वायु-मण्डल मुलायम हो जाता है और नेत्रों के खिचाव व तनाव को दूर करने में एक अति उत्तम क्रिया है। इसकी विधि यह है—

सीधे खड़े हो जाओ। पांवों में लगभग एक फुट का अंतर रखो। हाथ ढोले करके लटका दो, फिर इस सारी क्रिया को रोजाना कम-से-कम २ बार अवश्य करना चाहिए। पानी ताजा ठंडा साफ होना चाहिए। गरम किया हुआ या बरफ का न हो।

अगर हमारे देशवासी अपने नेत्र-विकारों को दूर करने के लिए हानिकर औषधियां, चीर-फाड़, सुरमा, चश्मा आदि वाहियात चीजों का उपयोग बन्द कर दें और उपर्युक्त सरल विधियों को अपना लें तो नेत्र-रत्न नष्ट होने से बच सकते हैं।

शरीर को एकदम ढीला करके आजू-बाजू (दाहिनी व बाईं) तरफ झूमना शुरू करो। ऐसा विचारो कि तुम घड़ी के पेंडुलम (लटकने वाला भाग) हो और ठीक इसी चाल से झूमते रहो। हर एक एड़ी को एक के बाद दूसरी अर्थात् बारी-बारी से उठाते रहो, मगर पूरे पांव जमे रहने चाहिए।

इस प्रकार कोमलता से धीरे-धीरे झूमने से समस्त नाड़ी जाल ढीला हो जाता है और खिचाव दूर हो जाता है। यह क्रिया भी हर रोज दो या तीन बार दस-दस मिनट तक करना चाहिए और आंखों में जब कभी दर्द या थकान मालूम दे तब भी इस क्रिया को करना उचित है।

इस क्रिया को खिड़की के सामने करना चाहिए और झूमते समय यह देखना चाहिए कि ज्यों-ज्यों आप झूमते हैं खिड़की भी इधर-उधर हिलती नजर आवेगी। ठीक आप जैसे झूमते हैं उससे उल्टी कुछ देर झूमने के बाद (आंखें खुली रहें) आप यह देखें कि आंखें ढीली व नरम हैं—तनी हुई व कड़ी हालत में न रहें। बाद में आंखें बन्द कर लें और झूमते रहें। आंखों का खोलना व बन्द करना—ये दोनों क्रियाएं दो-दो मिनट के अन्तर से करते रहना चाहिए।

ठीक विधि से करने पर इस व्यायाम का नेत्रों पर बड़ा ही उपयोगी प्रभाव पड़ेगा और पामिंग को छोड़कर नेत्रों का खिचाव व तनाव दूर करने का रामबाण व श्रेष्ठ उपाय है। अलबत्ता इन क्रियाओं के समय चश्मा हरगिज आंखों पर नहीं रखना चाहिए।

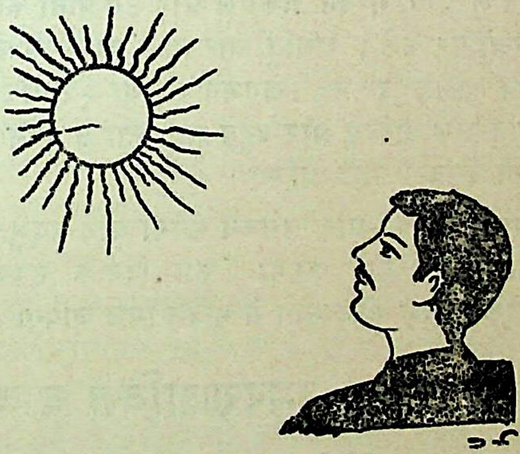
ब्लिंकिग (बार-बार पलक मारना)

उपर्युक्त दोनों क्रियाओं के सिवा नेत्रों को विश्राम देने व ताजा बनाने के लिए पलक मारने की क्रिया भी एक उत्तम उपाय है। नेत्र स्वाभाविक ही सदा खुलते व बन्द होते रहते हैं और पलकें इतनी शीघ्र झपती हैं कि हम देख भी नहीं पाते, लेकिन आप यह भी

देखेंगे कि नेत्रों में विकार उत्पन्न होने पर आंखें स्थिर हो जाती हैं, खिचाव पैदा हो जाता है और उनकी पलकें स्वयं न गिरकर गिराने से गिरती हैं। इसीलिए सभी नेत्र रोगियों को चाहिए कि वे अपनी पलकें बार-बार मीचने का अभ्यास करें, ताकि खिचाव-तनाव से आंखें बची रहें। हर समय ही और खासकर पढ़ते समय तो और बड़ी जल्दी-जल्दी पलकें झपानी चाहिए, ताकि आंखों पर जोर न पड़े। आंखों को थकान व खिचाव से बचाने का यह एक बहुत सरल किन्तु परम उपयोगी साधन है और इस क्रिया से पढ़ना-लिखना आसानी से अधिक देर तक बिना आंखों को थकाए किया जा सकता है और आंखें वैसे ही ताजा बनी रहेंगी।

सूर्य का प्रकाश

नेत्र-विकारों में सूर्य की रोशनी बड़ी उपयोगी होती है और मैं सभी नेत्र-रोगियों को सलाह दूंगा कि वे यथाशक्ति नेत्रों को



सुधारने वाले इस प्राकृतिक साधन का अधिक से अधिक उपयोग करें। विधि यह है—आंखें बन्द किए सिर को इधर-उधर खूब

घुमाओ ताकि सूर्य की किरणें नेत्रों के हर एक भाग पर एक-सी ही तेजी से पड़ती रहें। यह क्रिया जहां तक हो दिन में तीन बार दस-दस मिनट रोज करनी चाहिए। इस क्रिया से शरीर के आंतरिक भागों में से रक्त खिचकर आंखों में आ जायेगा और उनको पोषण मिलेगा और नसें ढीली व ताजी हो जावेंगी। क्रिया करते समय चश्मा न लगाया जावे।

ठण्डा पानी

विकृत और कमजोर नेत्रों को सुधारने के लिए ठण्डा पानी एक अमोघ औषध है, इससे आंखों को परम शांति व ताजगी मिलती है। उपयोग इस प्रकार करना चाहिए—

जब कभी आप मुंह धोयें तो देगची में ठण्डा पानी भर लें और उसमें हाथ डुबो दें। दोनों हथेलियों में पानी भरकर आंखों से दो-तीन इंच नीचे ले आवें, गरदन झुका लें और उस पानी को बार-बार धीरे-धीरे आंखों पर फेंकें। अर्थात् बार-बार हाथों में पानी लेकर आंखों में छपके (छींटे) देते रहें। लगभग २० या २५ बार यह क्रिया करके हाथ-मुंह पोंछ डालिए और बहुत आहिस्ता से नरम तौलिए से बन्द आंखों को दो बार पोंछ डालिए।

इस क्रिया से आपकी आंखें चमकने लगेंगी और अद्भुत शक्ति व तीव्र दृष्टि का आभास होने लगेगा। कुछ दिन के उपयोग से पूर्ण दृष्टि लाभ होकर चश्मे की दासता से मुक्ति मिल जायेगी।

दृष्टि के सहायक : स्मरणशक्ति व कल्पना

उपर्युक्त अमोघ साधनों के साथ-साथ स्मरणशक्ति व कल्पना भी नेत्र-रक्षा व ज्योति बढ़ाने के लिए उत्तम मार्ग हैं। वास्तव में दृष्टि का स्मरण शक्ति व कल्पना से गहरा सम्बन्ध है और देखने की

क्रिया सदा ही स्मरणशक्ति व उपासना का भाग होता है, पर खेद है कि लोग इस बात पर ध्यान नहीं देते।

अपने पसन्द की चीज को हम विना पसन्द की चीजों की अपेक्षा शीघ्र पहचान सकते हैं। इसका कारण यह है कि हमें स्मरणशक्ति व कल्पना में इससे हमें मदद मिल गई अर्थात् पहले देखे हुए पदार्थ की शक्ल हमारे हृदय में समा गई और पूर्व स्मृति व शक्ल (चित्र) की सहायता से हम अपरिचित वस्तु की अपेक्षा इसे शीघ्र पहचान गये।

इसकी परीक्षा वड़ी सरलता से हो सकती है। हम एक जन-समूह में अनजान व्यक्तियों की अपेक्षा अपने परिचित व मित्रों को शीघ्र आसानी से पहचान लेते हैं। इसलिए कमजोर नजर वाले व्यक्तियों के लिए यह बड़ा आवश्यक है कि उनमें स्मरण-शक्ति व कल्पना शक्ति वढ़ाई जावे और इसकी विधि यह है—

किसी भी छोटी चीज की तरफ देखो, उसकी शक्ल व आकार का ध्यान करो, अपनी नजर उसके चौतरफ किनारों पर घुमाओ और फिर एक मानसिक चित्र साफ बना लो। आंखें बन्द कर लो और इन सब वस्तुओं को जहां तक हो पूर्ण रूप से याद रखने की कोशिश करो। इसके बाद आंखें खोल दो, फिर उसी वस्तु की ओर देखो और फिर इस क्रिया को रोजाना ५ मिनट तक करना चाहिए, चश्मा उस समय उतार दो।

किसी भी पुस्तक में शब्द चुन लो, उसे देख लो और आंखें बन्द कर लो, फिर आंखें खोलकर उसे देखो। वह शब्द हर बार दखने से काला दिखाई दे तो दृष्टि में सुधार समझो। यह कई बार करो। इस क्रिया के बार-बार करने से नेत्रों की ज्योति शीघ्र सुधर सकती है।

मध्यवर्ती दृष्टि

एक क्रिया यह भी है कि जिधर देख रहे हो उधर ही दृष्टि जमा—

कर देखें। अगर आंखें कमजोर हैं तो अच्छी तरह वह चीज न देख सकोगे। बराबर चश्मा लगाते रहने से एक खराबी यह हो जाती है कि नेत्रों के अन्दरूनी भाग का बीच का हिस्सा इधर-उधर के भागों की अपेक्षा शक्लों का अक्स खींचने में असमर्थ हो जाता है, क्योंकि इन कृत्रिम साधनों से केवल मध्य भाग ही उपयोग में आता है।

इसलिए जब चश्मा उतारकर देखा जाएगा तो कमजोर नेत्रों वालों को मालूम होगा कि वे नेत्रों के मध्य भाग की अपेक्षा इधर-उधर के भागों से अच्छी तरह देख सकते हैं। नेत्र सुधार होने पर ही उपरोक्त दोष की निवृत्ति हो सकती है।

इस कार्य के लिए एक उत्तम विधि यह है—

किसी छपी हुई पुस्तक की एक लकीर (सतर) को देखो, फिर उसके बीच के एक-एक शब्द को ध्यान से देखो और फिर आंखें बन्द कर लो। फिर उसी शब्द को देखो तो मालूम होगा कि उस लाइन के अन्य शब्दों की अपेक्षा वह शब्द अधिक साफ दिखाई दे रहा है। इस प्रकार कई बार दोहराते रहो। पांच मिनट तक ऐसा करने पर वह शब्द अधिक साफ और शेष शब्द अस्पष्ट व धुंधले दिखाई देंगे। लाइनों के अन्य शब्दों की अपेक्षा उसका शब्द साफ नजर आना उत्तम दृष्टि का चिन्ह है। ज्यों-ज्यों दृष्टि सुधरती जाय लाइन के शब्द में से एक अक्षर चुनो और धीरे-धीरे दो अक्षरों वाले शब्द में से एक अक्षर चुनकर उसे बार-बार आंखें खोलकर बन्द करके देखो। जब वह एक अक्षर साफ-साफ और दूसरा धुंधला अस्पष्ट दिखाई देनें लगे तो समझ लो तुम्हारी दृष्टि उत्तम है।

बहुत-से लोगों को यह भ्रम है कि पढ़ने से आंखों पर जोर पड़ता है और खासकर खराब रोशनी में पढ़ने से आंखें खराब हो जाती हैं, पर वास्तव में पढ़ना नेत्रों की रक्षा व ज्योति बढ़ाने का एक उत्तम साधन है और इससे ज्योति खराब नहीं हो सकती—चाहे कितनी

देर पढ़ा जाय। अलबत्ता बीच-बीच में आंखों को विश्राम देना आवश्यक है।

जिन लोगों की आंखें ठीक हैं, वे किसी रोशनी में बिना आंखों को हानि पहुंचाये पढ़ सकते हैं, लेकिन जिनकी दृष्टि खराब है और जो चश्मा लगाते हैं वे पढ़कर अपनी आंखों को और भी अधिक थका रहे हैं। इतना होने पर भी कमजोर दृष्टि या खराब बीनाई वाले लोग अगर आंखें ठीक करना चाहें तो उन्हें चश्मा उतारकर हर रोज पुस्तक पढ़नी चाहिए।

अगर बिना चश्मे वे पढ़ेंगे तो दृष्टि सुधर जायेगी और चश्मे सहित पढ़ेंगे तो बिगड़ जायगी। पढ़ना तो वही अच्छा है कि आंखों पर जोर न पड़े और उसकी रीति यह है—

कुछ मिनट पामिंग (हथेली बन्द आंखों पर रखो) करो फिर किताब या अखबार लेकर पढ़ना शुरू करो। फासला आंख से इतना रहे कि साफ दिखाई दे। जिनकी दृष्टि धीमी हो, उन्हें आंखों से पुस्तक १२ से १६ इंच दूर रखनी चाहिए और जिनकी दृष्टि दूर के पदार्थ अच्छी तरह देख सकें, उन्हें फासला २ या ३ फीट का रखना चाहिए।

कुछ लाइनें या शब्द पढ़ते जायें और जब मालूम दे कि आंखों पर जोर-सा पड़ रहा है, उस समय पढ़ना बन्द कर दो और एक-दो मिनट आंखें बन्द रखो और फिर पढ़ना शुरू करो। पढ़ते समय बराबर पलकें जल्दी-जल्दी मारते रहो। इस प्रकार आसानी से बिना जोर पड़े आप पढ़ सकेंगे।

इस प्रकार पढ़ने से आंखों की ज्योति सुधरेगी और आंखों को आवश्यक काम मिलेगा, क्योंकि हर एक पदार्थ देखना यह उनका धर्म है पर आंखों पर जोर कभी न डाला जाय (थकाया न जाय)। यह हर एक मनुष्य की दृष्टि पर निर्भर है कि वह कितनी

देर तक पढ़ सकता है, पर साधारण अच्छी दृष्टि वाले एक या दो घण्टे आसानी से पढ़ सकेंगे।

वे अभागे मनुष्य, जिन्हें आरम्भ से एक आंख से एक समय पढ़ना पड़े, उन्हें कभी निराश न होना चाहिए, क्योंकि जब एक आंख से पढ़ रहे हैं उस समय दूसरी आंख विश्राम करती है। इस प्रकार वे बहुत देर पढ़ सकते हैं और समय के साथ उनकी दृष्टि सुधर जाएगी और फिर एक साथ दोनों आंखों से अच्छी तरह पढ़ सकेंगे।

जिनकी एक आंख दूसरी आंख से कमजोर हो, उन्हें चाहिए कि वे कमजोर आंख से अधिक देर तक पढ़ें और अच्छी आंख से कम देर तक पढ़ें।

जिनकी दृष्टि कमजोर व खराब है, उन्हें इस प्रकार पढ़ने में भय न मानना चाहिए। केवल उपरोक्त बातों को ध्यान रखना चाहिए और जब एक बार उसे यह मालूम हो जायेगा कि वह विना चश्मे ही अच्छी तरह पढ़ सकता है तो फिर कभी वह चश्मा लगाना पसन्द नहीं करेगा।

नेत्रों के व्यायाम (आंखों की कसरत)

नीचे लिखे नेत्र-व्यायाम करने से आंखों के चारों तरफ की नसें, जो खिची हुई और सख्त हो गई हैं, वे मुलायम व ढीली हो जाती हैं और दृष्टि ठीक हो जाती है। जड़ व सख्त नसों के कारण आंखें ठीक-ठीक अपना काम नहीं कर सकतीं न चंचल रहती हैं। इसीलिए बीनाई (नजर) कमजोर हो जाती है। इन व्यायामों से सभी नसें लचीली होकर नेत्र चंचल व ज्योति से पूर्ण हो जाते हैं। ये व्यायाम आराम के साथ आराम कुर्सी पर बैठकर करना चाहिए।

व्यायाम—१

सिर को स्थिर रखो और यथाशक्ति ढीला कर दो और

आंखों को ६ बार ऊपर की ओर और ६ बार नीचे की ओर ले जाओ। आंखों को ठीक ढंग से धीरे-धीरे यथाशक्ति नीचे की ओर ले जाओ और जहां तक हो ऊपर की ओर ले जाओ। अधिक जोर मत दो। आसानी से जितनी ऊपर व जितनी नीचे जा सकें उतना ही ऊपर-नीचे ले जाओ।

ज्यों-ज्यों नसें ढीली व मुलायम होती जायेंगी, उतनी ही अधिक वे नीचे की ओर व ऊपर की ओर जाने लग जायेंगी और कोई कठिनाई न होगी।

छः बार ऊपर से नीचे ले जाने के बाद दो सैकिन्ड विश्राम लो, फिर छः बार करो। इसी प्रकार दो-तीन बार यह व्यायाम करना चाहिए।

व्यायाम—२

आंखों को इधर-उधर दाएं-बाएं खूब घुमाओ, अधिक जोर मत दो, आसानी से वे जितनी घूम सकें उतनी ही घुमाओ। पिछले व्यायाम की तरह ज्यों-ज्यों इस प्रयोग से नसें ढीली व लचीली हो जायेंगी उतनी ही अधिक आंखें इधर-उधर आसानी से घूम सकेंगी। इस प्रयोग को दो-तीन बार करो, लेकिन याद रखो कि शक्ति से अधिक जोर मत दो क्योंकि ये व्यायाम आंखों को विश्राम देने के लिए हैं—और अधिक थकान के लिए नहीं हैं। इन प्रयोगों के बीच में एक या दो सैकिन्ड विश्राम करना चाहिए।

व्यायाम—३

अपने दाहिने हाथ की तर्जनी (अंगूठे के पास वाली) उंगली को आंखों से करीब ८ इंच दूर सामने रखे रहो, फिर उसकी तरफ देखो और फिर किसी दूसरी दस फीट दूर वाली चीज को देखो (दरवाजा या खिड़की को देखो)। इस प्रकार दस बार उंगली व दूसरी

चीज को बारी-बारी से देखो, फिर कुछ विश्राम लो (एक सैकिण्ड) और फिर इसे दस बार देखने की क्रिया को दो या तीन बार दुहराओ।

नेत्रों को साधारण अवस्था पर लाने के लिए यह बड़ा ही उत्तम व्यायाम है और यह चाहे जितनी बार अवकाश मिलने पर किया जा सकती है।

व्यायाम—४

आंखों को धीरे-धीरे कोमलता से गोलाकार घुमाओ, फिर दूसरी दिशा में गोलाकार घुमाओ यानि पहले बाईं ओर से आरम्भ करके दाहिनी ओर घुमाओ और फिर दाहिनी ओर से घुमाकर बाईं ओर लाओ, परन्तु इस क्रिया को केवल चार बार करो। फिर एक सैकिंड विश्राम करो और फिर तीन बार इस क्रिया को और करो। यह ध्यान रहे कि शक्ति से अधिक जोर या दबाव आंखों पर न डाला जावे।

यह सभी ऊपर के व्यायाम पामिंग के बाद करने चाहिए और चारों व्यायामों के बीच में कुछ सैकिण्ड फिर पामिंग (हथेली से नेत्र मूंदना) करना चाहिए। चश्मा किसी भी क्रिया के समय नहीं लगाया जावे।

ये व्यायाम बड़े सरल व अति लाभप्रद हैं। इनमें एक कौड़ी खर्च भी नहीं होती, केवल दिन में ५ मिनट या १० मिनट ही खर्च होंगे और दृष्टि सुधार में जितनी उन्नति इनसे होगी वह समय व परिश्रम करने का पूर्ण मुआवजा (हानि पूर्ति) समझनी चाहिए।

दृष्टि सहायक गरदन का व्यायाम

सामने लिखे व्यायाम गरदन की खिची किये व तनी हुई रग पट्ठों की नसों को ढीला व मुलायम करेंगे। ये व्यायाम मालिश के साथ भी किये जा सकते हैं। सुबह उठते ही इन्हें करना चाहिए और ४ या ५ मिनट का समय काफी होगा।

व्यायाम—१

खूब आसानी से खड़े हो जाओ। हाथ गिरा दो, फिर अपने कन्धों को इतना ऊंचा उठाओ जितना हो सके कन्धे उठे रहें और उन्हें पीछे की ओर खूब खींचों, फिर उन्हें नीचा कर दो और पहले की तरह आसानी से उठे रहो।

इस क्रिया को ३५ बार करो और बार-बार घुमाते हुए कंधों को ऊपर-नीचे करते रहो।

व्यायाम—२

नं० १ व्यायाम की तरह ही यह क्रिया है; केवल भेद इतना ही है कि पहले कंधों को जिस तरह घुमाया था अब उससे विपरीत घुमाओ। बार-बार कन्धों को ऊपर-नीचे लाओ व ले जाओ और फिर पूर्व-वत् सीधे खड़े हो जाओ। इस क्रिया को १५ बार करो।

व्यायाम—३

सिर को खूब आगे करके नीचे कर दो, यानी नीचा करके छाती तक लाओ, गरदन कड़ी न रहे ढीली ही रखें। फिर सिर ऊंचा करो और उसे पीठ पीछे गरदन व कंधों की तरफ ले जाकर नीचे कर दो। यह १२ बार करो।

व्यायाम—४

पहले की ही तरह सिर नीचे करके छाती तक ले जाओ। फिर उसे इस तरह गोलाकार घुमाओ कि पहले इसे दो बार कन्धे की ओर ले जाओ फिर पीछे की ओर पीठ पर ले जाओ, फिर दो बार कन्धे की ओर ले जाओ और पहले की तरह करो। पहले से उलटी दिशा में घुमाओ। इस तरह पूरे १२ चक्कर करो, करते समय गरदन ढीली रखनी चाहिए।

व्यायाम—५

सिर के बाईं ओर खूब जहां तक हो सके, घुमाओ। बाकी सारे शरीर को बिल्कुल स्थिर रखो, फिर पूर्ववत् खड़े हो जाओ और सिर को दाहिनी ओर करके खूब घुमाओ। इस क्रिया को धीरे-धीरे दस बार करो।

यह पांचों व्यायाम हर रोज सुबह नियमपूर्वक करने चाहिए। इनसे रीढ़ की हड्डी का ऊपर का हिस्सा व गरदन दोनों ढीले व लचीले हो जायेंगे। इतना ही नहीं इनके परिणामस्वरूप सिर में शुद्ध रक्त मिलने पर व नसें ठीक होने पर सभी दृष्टि विकार दूर हो जायेंगे।

नोट—यह ध्यान रखना जरूरी है कि यह सब क्रियाएं खाली पेट करनी चाहिए। पेटभर हो, उस समय नहीं। साथ ही यह व्यायाम खुली ताजा हवा, बाग या जंगल में किये जाएं तो बड़ा उत्तम प्रभाव पड़ेगा। उस समय शरीर पर वस्त्र भी कम ही रहने चाहिए, अर्ध नग्न होकर व्यायाम करना परम लाभप्रद होगा।

भोजन

सच्चे स्वाभाविक भोजन का पूर्ण व विस्तृत वर्णन तो हम अपनी ग्रन्थमाला के चौथे पुष्प 'हमें क्या खाना चाहिए' में कर चुके हैं, पर यहां फिर भी सर्वसाधारण हितार्थ कुछ सारांश लिखे जाते हैं। असल बात तो यह है कि अन्य सभी लोगों की भांति नेत्र विकार अल्प-दृष्टि आदि का भी मूल कारण खराब हानिकर भोजन ही है और चिकित्सा वही सफल होगी जिसमें भोजन स्वाभाविक दिया जायगा।

हम जीवित रहने के लिए भोजन करते हैं और खुराक ही जीवन का आधार है पर आजकल के लोग इस सिद्धांत से बिल्कुल उल्टा चल रहे हैं। आजकल लोग श्वास लेना, सोना आदि की तरह भोजन को भी एक जरूरी दैनिक कर्म समझ रहे हैं और भूख मिटाने के उद्देश्य

को छोड़कर नाना प्रकार की स्वादिष्ट चीजें खाने को हर समय अच्छा समझ रहे हैं। भोजन स्वास्थ्य के लिए जरूरी पोषक एवं सात्विक होना चाहिए—ऐसा ध्यान में न रखकर खास ध्यान यह रखा जाता है कि वह खाने में स्वादिष्ट व मजेदार हो—चाहे उससे कितनी ही हानि क्यों न हो।

इसीलिए भोजन के वास्तविक उद्देश्य सच्चे पोषण को छोड़कर आज सभ्य शिक्षित देशों में भोज्य सामग्री खाद्य वस्तुओं को अनेक प्रकार से पकाकर और मीठा-मसाले आदि मिलाकर स्वादिष्ट बनाने में भारी चतुराई व खर्च लगाया जाता है और उन्हें चित्ताकर्षक व सुन्दर बनाने पर महत्व दिया जाता है। इन्हीं कारणों से चीनी, खांड, गुड़, रोटी, दाल, चावल और मसाले आदि का आविष्कार हुआ, जिनसे भोज्य-पदार्थों को तैयार करके खाने का रिवाज हो गया है।

नाना भांति के आचार, मुरब्बे, चटनी, सिरके, पुए-पूड़ी, मिठाइयां, नमकीन चीजें लाखों मन तैयार होते हैं और बाजारों में बिक्री के लिए हरदम तैयार रहते हैं। और अमृततुल्य व परम लाभप्रद प्राण रक्षक पदार्थ ताजा फल, मेवे, हरे शाक, कन्दमूल आदि को बिल्कुल ही छोड़ दिया गया है। जहां पर हरे शाक खाने भी जाते हैं वहां उन्हें मसाले मिलाकर उबालकर खाया जाता है, जिससे उनके पोषक तत्व व गुण सब एक साथ नष्ट होकर वे मुर्दा खुराक (निःसार) बन जाती है।

जिन लोगों को इन बातों का कुछ ज्ञान व ध्यान नहीं है वे यही समझ बैठे हैं कि जो बनावटी भोजन बाजारों व घरों में बनाया जाता है वही हमारी असली खुराक है, क्योंकि हर एक आदमी उन्हें खाकर ठीक रहता है। सब यह समझते हैं कि कैसा भी हो, खाना चाहिए।

प्रगट में यह बात ठीक जान पड़ती है खासकर इसलिए कि हमारे वैद्य-डाक्टर महोदय हर एक वस्तु जो पसन्द हो, आजादी से खाने की आज्ञा दे डालते हैं।

परन्तु इन बीस-पचीस सालों में उदार हृदय साधु वृत्ति प्राकृतिक चिकित्सकों की कृपा से यह अधिकाधिक स्पष्ट हो गया है कि प्रकृति विरुद्ध तैयार किया हुआ भोजन, जो आमतौर पर सभ्य समाज खाता है, लगभग सभी भयानक रोगों का मूल व प्रधान कारण है। कीटाणु, मच्छर, चूहों आदि पर दोष वृथा लगाया जाता है, उनका इससे कोई सम्बन्ध नहीं है।

इसी सिद्धान्त पर अटल रहकर पाश्चात्य देशों में अमरीका, जर्मनी, इङ्गलेंड आदि में प्राकृतिक चिकित्सकों ने भयानक गठिया, क्षय, मधुमेह, गुरदे आदि के रोग, दमा, कुष्ठ, हृदयरोग आदि को पूरी तरह अच्छा कर दिखाया है, जिन्हें बड़े-बड़े धुरन्धर औषधि-विज्ञान के आचार्य असाध्य बताकर ठीक करने में असमर्थ हो चुके थे।

ये इलाज इसी कारण से हो पाये थे कि रोगियों को सच्चा स्वाभाविक भोजन दिया गया, जिसे खाने पर अधिक से अधिक पोषण शरीर को मिला और पाचन-शक्ति पर कम से कम भार पड़ा। साथ ही उन्होंने अन्य स्वाभाविक उपचार ठंडे पानी के प्रयोग, मिट्टी, हवा, धूप के प्रयोग भी किए, जिनसे शरीर में जमे मल-पदार्थ बाहर जाकर शरीर निरोगी व निर्मल हो गया।

इसीलिए हर एक नेत्र रोगी अल्पदृष्टि वाले रोगी को भोजन पर खासतौर पर ध्यान देना होगा और बिना भोजन सुधार के लाभ की आशा करना महा मूर्खता होगी। खास ध्यान देने की बातें ये हैं—

सदा स्वाभाविक कच्चा बिना गर्म किया हुआ भोजन खाना चाहिए। जैसे ताजाफल, नारङ्गी सेव, अनार, अंगूर, अमरूद, केला, गन्ना, पपीता, आम, लोची, फालसा, आड़ू आदि, कन्दमूल, (आलू, जमीकन्द, अरवी आदि) मेवे, जात, (पिस्ता, बादाम, अखरोट, चिलगोजा, काजू आदि) सूखे फल, अंजीर, दाख, खुबानी आदि। दूध के पदार्थ, (दूध, दही, मट्ठा, मलाई और शहद आदि)। ऊपर लिखे पदार्थ संसार

के सर्वश्रेष्ठ पौष्टिक व अमृततुल्य आरोग्यदायक भोजन हैं और जिन लोगों को कुछ भी अपने स्वास्थ्य का ध्यान है या जो खोया हुआ स्वास्थ्य फिर प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें अपने नित्य आहार में अधिक से अधिक मात्रा में मुख्य स्थान इन वस्तुओं को देना चाहिए। मांस, मछली, अण्डे आदि अत्यन्त घृणित व त्याज्य पदार्थ हैं और स्वास्थ्य का सत्यानाश करते हैं। दाल भी खाई जा सकती है, थोड़ी। अन्त में गेहूं के आटे की रोटी सर्वश्रेष्ठ है। हलवा, मिठाई, बूरा, सफेद चीनी, डबल रोटी, चाय, काफी, मसाले, तेल के पदार्थ, मांस, मछली, अडे, दवाइयां सब जठराग्नि का नाश करके व मनुष्यों को शीघ्र बीमार करके यमपुरी भेजने में अच्छी चीज हैं और रोग मात्र के कारण हैं।

इन वस्तुओं को हमारा मेदा ठीक तौर पर नहीं पचा सकता, इससे जरूरत के माफिक खून नहीं बनता। इनका अधिकांश भाग मल-मूत्र बन जाता है और जो कुछ भी रक्त बनता है व यह खराब बनता है, जिससे सभी धातु नाड़ी जाल दूषित हो जाते हैं और हृदय जिगर, आंतें कमजोर हो जाते हैं।

जैसा कि मैं पहले कह चुका हूं, अधिकांश नेत्र रोगी (अल्पदृष्टि वाले रोगी) वहुत समय तक ऐसा अस्वाभाविक बनावटी भोजन खाते रहते हैं, जिससे समस्त शरीर मल-पदार्थों से भर गया और इसीलिए फिर नेत्र सुधारने के लिए अन्य उपायों के साथ-साथ पूर्ण रूप से भोजन सुधार करना अत्यन्त आवश्यक है। आरम्भ इस तरह किया जावे—

पहले दिन केवल फल खाकर रहना चाहिए। सुबह के कलेवे में ताजा फल या सूखे फल व ठण्डा दूध (कच्चा) खाना उत्तम होगा। रोटी-दाल आदि या चाय विल्कुल न दी जावे, केवल दूध व फल लें।

फिर दोपहर के भोजन में व तीसरे पहर या शाम को जब भूख लगे, हरे साग (सलाद) खाए जावें। गाजर, शलजम, टमाटर, बैंगन आदि, गेहूं की रोटी, मक्खन, मलाई या पानी, सलाद में कुछ मिलाने की इच्छा हो तो सन्तरे का रस या जैतून का तेल मिलाया जावे या

मलाई, दही मिलावें। इस प्रकार दो बार स्वाभाविक भोजन के बाद साधारण भोजन, रोटी, चावल, दाल, शाक आदि सात्विक भोजन कर सकते हैं। आलू केवल भूनकर या उबालकर खाना चाहिए। इसके सिवा सूखे फल, मेवे, जात, सेंकी हुई शकरकन्द, सेव, दूध या दही लिए जा सकते हैं। तरल व नशे की चीजें जैसे; चाय, काफी शरबत, सोडा, लेमन कभी इस्तेमाल मत करो ये झूठे दोस्त हैं। सदा भोजन ताजा से ताजा स्वाभाविक करो। बासी, चटपटा, रखा हुआ कुछ न खाओ। रोटी दिन में एक बार से अधिक न खाई जावे।

चाय पीनी ही हो तो गरम व बिना मीठे व दूध मिलाकर पीनी अच्छी है। इस प्रकार का भोजन हर एक साधक के स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार कर देगा और समस्त स्वास्थ्य पूर्ण रूप से सुधरने के सिवाय आंखों में बड़ा भारी सुधार हो जायगा और हर प्रकार अद्भुत लाभ होगा।

नोट—यहां यह बता देना आवश्यक समझता हूं कि स्वाभाविक उपचारों से अनेक प्रकार के रोग व सभी नेत्र विकार दूर हो सकते हैं— इसमें सन्देह नहीं है। जानवरों के नेत्र इतने स्वच्छ, तेज व सुन्दर होने का कारण यही है कि स्वाभाविक भोजन व जीवन के आदी हैं। मनुष्यों में भी दूध पीते बच्चों की आंखें परम सुन्दर विकार-रहित होती हैं। केवल बाद में खराब भोजन आदि से बिगड़ जाती हैं। इन बातों को ध्यान में रखकर जिसे जो मार्ग अच्छा लगे वैसा ही करे।

इलाज किस प्रकार किया जाय

इतना सब कुछ लिख चुकने पर पाठकगण मुझे इसके लिए क्षमा करेंगे, क्योंकि वह समझ रहे होंगे कि प्राकृतिक चिकित्सा विधि में बड़ी दिक्कत उठानी पड़ती और इसके बाद बहुत बड़े नियम हैं तथा बड़ा समय लगता है, परन्तु यदि वास्तव में किसी को आरोग्य प्यारा है तो वह जरूर इसके लिए समय निकाल सकता है। संसार

में कठिन परिश्रम व तप से ही सम्पूर्ण सुख मिलते हैं। बिना परिश्रम दुख, दरिद्र व रोग आ घेरते हैं और नेत्रों की खोई हुई ज्योति पुनः प्राप्त करनें में भी यही नियम लागू होता है।

इसलिए जो भी स्वाभाविक उपचार करना चाहें, उन्हें अवश्य उपचारों के लिए दैनिक कर्मों में से समय निकलना चाहिए, ताकि यह उपचार भली-भांति हो सके। इसका अर्थ यह नहीं है कि सब काम-धंधे, कमाई छोड़कर केवल इस इलाज पर लगा जावे, परन्तु उद्देश्य यह है कि हमें इन उपचारों को भी आवश्यक दैनिक कार्य समझना चाहिए और समय का एक भाग उन पर तब तक खर्च करना चाहिए जब तक कि रोग से निवृत होकर पूर्ण ज्योति स्थाई रूप से प्राप्त न हो जाये।

इस प्रकार पूर्ण प्राकृतिक चिकित्सा रूपी तप द्वारा जब नेत्रों की ज्योति सदा के लिए उत्तम हो जाय तो उस चश्मे को, जिसे पहले शौक से पहना था, अब अजायबघर में या तो नुमायश के लिए रख देना चाहिए या मित्रों को दे देना चाहिए और गर्व के साथ कहना चाहिए कि हमने अपने शारीरिक रोग पर श्रद्धा, धर्म व दृढ़ संकल्प से विजय पाई है।

सबसे पहले इस चिकित्सा विधि पर पूर्ण विश्वास होना आवश्यक है, क्योंकि लेखक ने स्वयं पहले डाक्टर बेट्स के सिद्धान्तों का दृढ़ता के साथ पालन किया। और यदि उनकी पुस्तक लेखक को न मिलती तो आज पूर्ण नेत्र विहीन होना पड़ता, क्योंकि लेखक सभी डाक्टरों से निराश हो चुका था। स्वयं अपने शरीर पर इन सम्पूर्ण प्रयोगों को करने पर और उनके अद्भुत लाभदायक परिणामों को देखकर लेखक को पूर्ण अटल श्रद्धा इस इलाज पर हो चुकी है और भी हजारों-लाखों रोगी इन उपायों से पूर्ण नेत्र ज्योति प्राप्त कर चुके हैं।

चिकित्सा में विश्वास हो जाने के बाद धैर्य की दृढ़ता भी आवश्यक है। साधक को बरावर विघ्नों का सामना करते हुए चिकित्सा

अन्त तक करते रहना चाहिए। लेखक की इतनी सामर्थ्य नहीं किवह हर एक रोगी के लिए अलग-अलग व्याख्या व विधियां विस्तार से लिखे। अलबत्ता मार्ग दिखाने या समझाने के लिए हर प्रकार के रोगों पर विस्तृत उदाहरण दिया जा रहा है,ताकि उसे पढ़कर हर एक व्यक्ति अपने रोग का उसी ढंग से इलाज कर सके। साथ ही यह भी ध्यान रखा गया है कि रोगी मनुष्य कमाई-धन्धा, घर का काम-काज करते हुए भी अवकाश के समय आसानी से बिना कुछ खर्च किए यह उपचार करके लाभ उठा सकते हैं।

हर एक मनुष्य परिस्थिति देखकर यह उपचार कर सकता है, केवल उदाहरणों पर ध्यान रखना चाहिए। इसका परिणाम कैसा होगा—यह रोग की अवस्था, उसके नये-पुराने होने तथा चिकित्सा विधि पर निभर होगा और यह कि किस ढंग से चिकित्सा विधियों का पालन हो रहा है।

अन्त में लेखक की हार्दिक इच्छा है कि हर एक रोगी, जो अल्पदृष्टि का किसी नेत्र रोग से दुखी है उसे, पूर्ण नेत्र ज्योति मिल जाय, क्योंकि इन्हीं सफलताओं से ही अल्प दृष्टि की प्राकृतिक चिकित्सा का जन-साधारण में प्रचार होगा और तभी वे पूर्ण विश्वास करेंगे।

मायोफिया (कमजोर बीनाई)लघु दृष्टि

मिस अ नाम की २६ वर्षीय महिला किसी स्कूल की अध्यापिका है। दस बरस की उम्र से इसकी आंखें खराब हैं और तभी से आप चश्मा लगाती हैं और बीच-बीच में कई बार अधिक तेज नम्बरों के चश्मे बदल चुकी हैं। अन्य दुर्बल दृष्टि वाले रोगियों की भांति इनका स्वभाव भी चितायुक्त व तेज हैं। सदा ही बिना कारण यह चिंतित रहती हैं और इसीलिए स्वप्न भी बहुत आते हैं।

इन्हीं मानसिक विकारों व उलझनों से उसकी नजर खराब हुई है। भोजन भी इनका दोषपूर्ण है अर्थात् मिठाइयां, नमकीन, चटपटी

तेज चीजें खाती रहती हैं। फल, मेवा, शाक या दूध आदि स्वाभाविक भोजन को आप ना पसन्द करती हैं, (तभी इस दशा को पहुंची हैं) इसके सिवा इनके गरदन के पीछे की नसें तनी हुई हैं, क्योंकि उन पर बराबर जोर पड़ता रहता है। इसके सिवा १६ वर्षों से बराबर चश्मा लगाते रहने से जाड़ी नाल पर भी बुरा असर पड़ गया है।

इलाज—यह स्त्री खोये हुए नेत्र प्रकाश को फिर प्राप्त करने के लिए नीचे लिखा इलाज करती है—

सबसे पहले ऊपर लिखे अनुसार वह भोजन स्वाभाविक बनाती है और चिंता, क्रोध आदि छोड़कर शांति प्रसन्नचित्त रहने लगती है और पूर्ण विश्राम भी काम के बाद करती है।

केवल लिखनें-पढ़नें आदि कामों के समय ही वह चश्मा लगाती हैं और हर समय घर पर उसके बिना रहती है। एक-दो दिन जरा कठिनाई हुई, फिर आदत हो जाती है।

रोज सुबह उठते ही वह गरदन ढीली करने वाली व्यायाम ५ मिनट तक करती है और फिर दिन में जब कभी हाथ मुंह धोती है। वह ठण्डे पानी से अपनी आंखें खूब धोती है और १० मिनट घूमती है। और शाम को फुरसत पाने पर फिर आध घण्टे पामिंग करती है और दस मिनट घूमती है।

बिना चश्मा लगाए वह अपनी स्मरण शक्ति व कल्पना शक्ति को बढ़ाने के लिए शब्दों व अक्षरों को ध्यान से देखती है और आंखें बन्द करके उनका स्पष्ट रीति से ध्यान करती है।

पहले-पहल १५ मिनट बिना चश्मे पढ़ने का अभ्यास करती है, फिर एक घंटे पढ़नें लग जाती है और बाद में वह दो घण्टे बराबर बिना चश्मे पढ़ सकती है (केवल बीच-बीच में आराम देने के लिए कुछ सैकिण्ड आंखें मीच लेती है और पढ़ते समय अनेक बार जल्दी-जल्दी पलकें मारती रहती है), पढ़ते समय पुस्तक को आंखों से दूर

रखती है, ताकि उनकी शक्ति दूर से देखने की बढ़ जाय और बीच-बीच में लाईन के एक-एक शब्द या अक्षर को देखकर फिर उसी को ध्यान से देखती है। शेष शब्दों को नहीं और फिर आंखें खोलकर फिर उसी शब्द और अक्षर को देखकर फिर आंखें बन्द करती है। इस प्रयोग से आश्चर्यजनक रीति से नेत्रों में सुधार हो रहा है।

इसके सिवा काम पर जाते समय रोज वह गाड़ी में ही नेत्र व्यायाम करती है और जब समय मिलता है सूर्य की किरणों को दस मिनट तक अपनी बन्द आंखों पर पड़ने देती है।

इन प्रयोगों से उसकी आंखें इतनी जल्दी तेज दिव्य दृष्टियुक्त हो जाती हैं कि वह बिना चश्मा रहने लगती है और दिन में उसे ऊंघ नहीं आती और विना आंखों पर जोर डाले वह सबको आते-जाते मजे से देखती रहती है।

इस प्रकार उसकी आंखें विना चश्मे खूब काम देने लगी हैं और इलाज जारी रहने के बाद उसे उसका चश्मा तेज व असह्य मालूम देने लगता है और चश्मा एक दम लगाना छोड़ देती है। पहले-पहल बिना चश्मे स्कूल का काम-धन्धा करना कुछ कठिन-सा नजर आया, लेकिन फिर कभी-कभी कमजोर चश्मा लगाकर वह काम बहुत अच्छी तरह कर रही है।

अब वह समय आ गया है कि उसकी आंखें पूर्ण स्वस्थ व अच्छी हैं और चश्मा लगाना निरर्थक हो गया है।

हाईपर मीट्रोपिया (दूर दृष्टि)

एक ब नामक १४ वर्षीय लड़का दूर की चीजें तो देख सकता है, परन्तु पास की नहीं। पहले बचपन में उसे लाल बुखार हुआ था और उसका इलाज पुराने डाक्टरी ढंग से दवाइयों से किया गया था, जिसके परिणामस्वरूप यह विकार उत्पन्न हुआ था। तभी से ६ वर्ष की उम्र

बराबर चश्मा लगा रहा है। ज्योंही वह इलाज शुरू करता है उसके माता-पिता उसे स्वाभाविक (दूध, फल आदि) पर रखते हैं। रोज सुबह बड़े उत्साह से वह गरदन की व्यायाम करता है और दिन में कई बर ठण्डे पानी के छींटे आंखों पर देता है।

वह रोज स्कूल जाता है और सिर्फ स्कूल के समय चश्मा लगाता है और दिन भर आसानी से बिना चश्मे रह जाता है और चश्मा लगाना बुरा समझता है। जब धूप निकलती है तभी दस मिनट तक आंखें बन्द किये सूरज की किरणें उन पर लेता है। रोज शाम को आधे घण्टे पामिंग करता है और फिर नेत्र व्यायाम करता है। इसके बाद वह जितनी निकट हो सके, उतनी ही निकट पुस्तक रखकर पढ़ता है, ताकि जोर न पड़े और बीच-बीच में आंखों को बन्द करके विश्राम देता है। बार-बार पलकें गिराता है। इस प्रकार वह बहुत देर तक पढ़ सकता है। कुछ महीने बाद वह चश्मा छोड़ देता है और उसके बिना अच्छी तरह लिख-पढ़ सकता है, पर आंखों को फिर भी बीच-बीच में विश्राम देता है।

एस्टिग्नोटिज्म

मिस्टर स एक दफ्तर में मुन्शी हैं। उन्हें बहुत दिनों से नेत्र-रोग है, इसलिए दस वर्ष से चश्मा लगाते हैं। उनकी आंखों का रोग इसलिए हुआ कि आंखों के चौतरफ की नसें खिची हुई हैं और उनका खान-पान खराब है। रोशनी में बहुत ज्यादा लिखना-पढ़ना पड़ता है और इसीलिए खिची हुई व दूषित नसों पर बराबर जोर पड़ते रहने से आंखें बिगड़ गई हैं। चश्मा लगाने से रोग के कारणों में कोई अन्तर नहीं आया और वास्तव में मालूम हुआ कि आंखें खराब होती जा रही हैं इसलिए बार-बार उन्हें चश्मा बदलवाना पड़ता है जिससे चश्मे वेचने वाले डाक्टर को ही लाभ होता है।

इसका रोग दूर करने के लिए दो बातें अत्यन्त आवश्यक हैं :

(१) रक्तशोधक भोजन और (२) नेत्र सुधारक नेत्र व्यायाम। वह घर पर चश्मा छोड़ देता है, आध घण्टे पामिंग करता है और शाम को दस मिनट तक घूमने की क्रिया करता है और कई बार ठण्डा पानी आंखों पर छिड़कता है। वह बिना चश्मे पढ़ने का अभ्यास करता है। बीच-बीच में आंखें मूंदकर विश्राम करता है। पलकें बहुत बार गिराता है और आंखें बन्द करके पढ़े हुए शब्दों और अक्षरों को ध्यान में रखकर स्मरण शक्ति व विचार-शक्ति भी बढ़ाता है।

इस प्रकार उसकी दृष्टि शीघ्र सुधर जाती है और थोड़े ही समय में वह बिना चश्मा लगाये दिन में कई-कई घण्टे तक काम कर सकता है तथा लिख-पढ़ सकता है और वह रोशनी में अच्छी तरह काम कर लेता है। वह इलाज जारी रखता है और अन्त में पूर्ण रूपेण अच्छी नेत्र-ज्योति प्राप्त कर लेता है।

प्रैस वायोपिया (दूर-दृष्टि)

मि० डी० ५४ वर्षीय पुरुष को यह (दूर दृष्टि) रोग है। वह व्यापारी है, कभी चश्मा नहीं लगाया लेकिन अब मजबूर होकर लगाता है। इसके रोग का कारण इसका खराब भोजन का करना है। साथ ही कुछ नशा, चाय पीना, सिगरेट आदि पीना भी कारण है। उसे तुरन्त स्वाभाविक सालिड भोजन पर रखा जाता है। काफी व्यायाम करता है और अपना स्वास्थ्य सुधारने का यत्न करता है। दिन में दो बार वह पामिंग (हथेली से आंख मूंदना) करता है। आध घण्टे तक व्यायाम करने के बाद वह आंख की नजदीक से अखबार इस ढंग से पढ़ता है कि आंखों पर जोर न पड़े। इस प्रकार उसकी आंखें शीघ्र ठीक होकर बीनाई (दृष्टि) पहले जैसी अच्छी हो जाती है।

ढैरापन

एक सात वर्ष की बालिका की आंख में यह रोग है। पहले इसे लकवा हो गया था जिसका इलाज दवाइयों से किया जाकर रोग दबा

दिया गया था और इसी से नेत्रों में यह खराबी हो गई थी। अब उसे बराफल व सलाद खिलाये जाते हैं और रीढ़ पर मालिश मर्दन (क्रिया) की जाती है। कमजोर आंख से काम लेती है और ठीक आंख बन्द रखती है। इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है।

वह बीस मिनट तक दिन में दो बार पामिंग करती है। आंखों की कसरत भी करती है और बीच-बीच में विश्राम करते हुए बार-बार कमजोर रोगी आंख से वह पढ़ा करती है। इसके परिणामस्वरूप दो महीने में ही उसकी खराब आंख ठीक हो जाती है और उसका स्वास्थ्य भी अब पहले की अपेक्षा बहुत अच्छा हो गया है।

कैट रेक्ट (मोतियाबिंद)

फ नाम की ५६ वर्षीय महिला को दोनों आंखों में मोतियाबिंद है और अस्पताल में उसे यह कहा गया है कि बिंद पक जाने की हालत में उसका आपरेशन (चीरा लगाना) करना पड़ेगा।

इसी बीच में उसे प्राकृतिक चिकित्सा का हाल मालुम पड़ता है और वह इसकी परीक्षा करनी चाहती है। उसका ख्याल है कि जहां तक होगा आपरेशन नहीं करायेगी।

उसको यह बताया गया कि मोतियाबिंद का कारण यह है कि उसके शरीर में मल-विकार काफी मात्रा में भरा हुआ है और उसी से उसकी आंखों की नसों में मैल आकर वहां जम गया है और दृष्टि का लोप हो गया है। प्रकृति विरुद्ध भोजन व कब्ज आदि इसके कारण हैं। उसे बिल्कुल एकमात्र प्राकृतिक भोजन पर रखा जाता है और आंतें साफ करने के लिए दिन में दो बार एनीमा दिया जाता है और कुछ मालिश भी की जाती है। दिन में आध घण्टे तक पामिंग भी करती है।

एक माह में उसकी दृष्टि सुधरने लगती है और स्वास्थ्य भी सुधरने लगता है और वह हर एक उपचार बड़े उत्साह से करती है।

वह रोज थोड़ा पढ़ने का अभ्यास करती है किंतु आंखों पर जोर नहीं देती और ऐसे दृष्टि सुधरती देखकर बड़ा ही आनन्द होता है।



ज्यों-ज्यों इलाज जारी रहता है उसकी दृष्टि इतनी अच्छी हो जाती है कि वह दोनों आंखों से खूब देखती है और पहले से स्वास्थ्य बहुत कुछ सुधर चुका है। छः महीने के बाद उसे मालूम होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा से उसकी आंखें बिल्कुल अच्छी हो गई हैं और उसे नई जिन्दगी मिली है और आपरेशनरूपी मौत के मुंह से बचकर वह अपने आपको भाग्यशाली समझती है।

नोट—ऊपर जो उदाहरण दिये गए हैं वे केवल साधारण प्रचलित रोगों के ही हैं, लेकिन यह कभी ख्याल नहीं करना चाहिए कि सिर्फ इन्हीं का इलाज प्राकृतिक उपचारों से हो सकता है; बल्कि सभी प्रकार के नेत्र रोग (यदि वे अधिक पुराने व बहुत चरम सीमा को नहीं पहुंचे हैं) ठीक हो जाते हैं। जैसे रतौंधा, तिरछी नजर, जाला, मोतियाबिंद, अल्पदृष्टि आदि सभी ठीक हो सकते हैं। केवल सौ में से एक रोग जैसे; फूला, पुराना, जाला (अति पुराना मोतियाबिंद) आदि में ही ऑपरेशन की आवश्यकता होती है—वह

भी हर एक में नहीं।

नेत्र रोगों का कारण

बहुत-से लोग यह सोचनें का कष्ट नहीं करते कि लगभग सभी नेत्र रोग, अल्पदृष्टि आदि के दो बिल्कुल भिन्न भेद हैं।

नेत्रों के अन्य रोगों का कारण तो यह है कि नेत्रों के आकार में ही इसीलिए परिवर्तन हो जाता है कि समस्त शरीर विकृत होनें से नेत्र भी विकारयुक्त हो जाते हैं, दृष्टि विकारों का यह कारण नहीं हैं।

आंखें तो उपरोक्त कारणों से भिन्न नसों के खिचाव-तनाव आदि से देखने की क्रिया करने में असमर्थ हो जाती हैं। लघु दृष्टि आदि कमजोर नजर के दोष हैं और मोतियाबिंद, रोहे, रतौंधा, पर-वाल,जाला, पानी बहना, आंखें सूजना आदि आंखों की बीमारियां हैं।

यह निश्चित बात है कि आंखों के बहुत-से रोगों में दृष्टि पर भी बड़ा खराब असर पड़ता है और कभी-कभी नेत्र रोगों में आंखें बिल्कुल देखने लायक नहीं रहतीं, लेकिन यह तो उसका परिणाम है। वास्तव में पास की या दूर की चीजें न देख सकना आदि विकार केवल दृष्टि विकार हैं—नेत्र रोगों का इनसे कोई सम्बन्ध नहीं है। इन विकारों का सम्बन्ध दृष्टि से है।

एक मनुष्य पूर्ण रूप से निरोग है, मगर उसकी नजर खराब है तो माना जायगा कि उसकी बीनाई (दृष्टि) खराब होनें का मूल कारण मानसिक थकान है (जोर पड़ना) लेकिन जिनकी आंखों की अन्य बीमारियां हैं तो माना जायगा कि उनके शरीर में भी खराबी है।

हमें यह बात कभी नहीं भूलनी चाहिए कि आंखें शरीर का एक भाग हैं और इसलिए समस्त शरीर में होनें वाली किसी गड़बड़ या व्यथा का उन पर पूर्ण प्रभाव पड़ेगा। इसलिए नेत्र रोगों की चिकित्सा में अन्य रोगों की भांति मूल कारण पर ध्यान रखना चाहिए।

हमें आंखों को ही विकार या रोग का स्थान नहीं समझना चाहिए; बल्कि समस्त शरीर को ही रोग का घर समझना चाहिए जिसका कि आंखें एक अंग हैं।

डाक्टर लोग बहुधा अपने भूले हुए मिथ्या सिद्धान्तों के अनुसार ऐसा ख्याल करते हैं कि आंखों की बीमारियों का कारण केवल आंखों व उसके भागों से सम्बन्ध रखता है। जैसे; आंखों पर जोर पड़ना, आंखें दुखना आदि। अवश्य ऐसी बातें भी नेत्र रोगों का एक कारण हो सकती हैं लेकिन मूल कारण कुछ और ही होते हैं। मूल कारण शरीर के रोगी या निरोग होने पर या पहले उत्पन्न होने वाले रोगों की चिकित्सा विधियों पर निर्भर होते हैं।

जिस मनुष्य का शरीर सब तरह से उत्तम होगा, कोई रोग न होगा उसे शायद कभी भी मोतियाबिंद, जाला, परवाल आदि नेत्र रोग नहीं होंगे। यह रोग वास्तव में मन्दाग्नि, दूषित रक्त व मिथ्या प्रकृति विरुद्ध आहार के कारण होते हैं। आजकल के डाक्टर-वैद्य इन बातों पर कुछ ध्यान नहीं देते और इसी गलती के कारण वे इन रोगों का इलाज सफलतापूर्वक नहीं कर सकते।

केवल शरीर निरोग एवं स्वच्छ बनाने वाले इलाज से ही बिना किसी अन्य सहायता के यह सभी रोग अच्छे हो सकते हैं और रोगी का स्वास्थ्य भी पहले से अच्छा हो जायेगा, क्योंकि समस्त शरीर ही निरोग व विकार रहित हो जायेगा तो आंखों में रोग कैसे बाकी रहेगा?

एक बार जब नेत्र रोगी यह समझ जाएगा कि उसे रोग मिटाने के लिए पहले अपने समस्त शरीर का इलाज कर लेना बहुत जरूरी है तो वह आधी सफलता के मार्ग पर अवश्य आ जाएगा।

आजकल जो हजारों-लाखों नेत्र रोगी अपने कष्टों को दूर नहीं कर सकते उसका कारण यही है कि वे केवल आंखों का ही इलाज कराकर चुप हो जाते हैं, सारे शरीर पर ध्यान नहीं देते। वास्तव में आजकल के डाक्टर-वैद्य अपने हतभाग्य रोगियों को इन नेत्र रोगों

का कारण ऊपरी बातों को बताकर सही या गलत इलाज रोगियों की इच्छा के अनुसार करते हैं और अपना मतलब खूब अच्छी तरह गांठते हैं और वे बेचारे भोले-भाले अज्ञान रोगी इनकी चिकनी-चुपड़ी बातों में आकर हर एक तरह का इलाज इनसे कराने को राजी हो जाते हैं, परन्तु अगर इन रोगों को अपने रोगियों का सच्चा ज्ञान हो जाय तो वे कभी स्वप्न में भी ऐसे झूठे इलाजों के फन्दे में नहीं पड़े।

अन्य सभी रोगों के इलाज (दवा, चीर-फाड़, चश्मा) से रोगों को उलटा अन्दर दबा देते हैं और यह इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि वे रोगों की उत्पत्ति व वर्तमान विकृत दशा के मूल कारण से सर्वथा अनभिज्ञ होते हैं।

सबसे भयानक व अधिक फैला हुआ नेत्र रोग मोतियाबिंद है। और इसका एकमात्र इलाज डाक्टर लोग आपरेशन (चीरफाड़) मानते हैं, और करते हैं मगर आपरेशन मोतियाबिंद के लिए भी ऐसा ही हानिकारक व रोग दबाने वाला इलाज का ढंग है जैसे कि दूसरे रोगों के लिए। चीर-फाड़ आदि से कभी रोगों का असली कारण दूर नहीं होता; बल्कि उलटा वह कारण बढ़ता है। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा हजारों रोगियों को जो नेत्र रोगों में लाभ रहा है, वह इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि इसके सिद्धान्त बिलकुल ठीक व सच्चे हैं और यह शरीर का एक अंग है अलग नहीं है और समस्त शरीर रोग रहित स्वस्थ होने पर आंखें स्वयं ही ठीक हो जाएंगी। अब इन सब बातों को समझ लेने के बाद हम अधिकांश प्रचलित रोगों के इलाज का पूर्ण विस्तृत वर्णन उदाहरण सहित करें, ताकि उसे पढ़कर हर एक मनुष्य स्वयं बिना किसी डाक्टर वैद्य की गुलामी किए अपने नेत्र रोगों से मुक्ति पा सके।

मोतियाबिंद

पुतली (चन्द्रतार) के ठीक पीछे या आंख के रंगीन गोल भाग

के पीछे कांच स्थित है जिसमें होकर आंख के अन्दर की तरफ रोशनी जाती है। मोतियाबिंद में यह कांच धुंधले होकर बेकार हो जाते हैं और ज्यों-ज्यों वह भाग धुंधला होता जाता है, त्यों-त्यों आंखों की रोशनी घटने लगती है। जब यह (Lens) कांच (आंखों का हिस्सा) इतना धुंधला हो जाता है अर्थात् मलाच्छादित हो जाता है कि रोशनी की किरणें बिल्कुल अन्दर नहीं जा सकतीं। उस समय पूर्ण अन्धापन की हालत हो जाती है।

डाक्टर लोग मोतियाबिंद में आंखों के इन्हीं प्रकाश के साधन (कांचों) को चीरा देकर बाहर निकाल देते हैं और यही एकमात्र इलाज इसका समझते हैं। इसके बाद वे रोगी के चश्मा लगा देते हैं और रोगी को सब पदार्थ दिखाई देने लगते हैं और मोतियाबिंद का रोगी अपना काम अच्छी तरह से करने लग जाता है। अगर हम यह मान लें कि मोतियाबिंद के रोगी के रोग बढ़ने को रोक देने वाला हमारे पास कोई साधन है ही नहीं तब तो डाक्टरों का यह मत इस पर न्यायसंगत समझना ही पड़ेगा। जब तक मोतियाबिंद पक नहीं जाता तब तक डाक्टर लोग चीरा नहीं लगाते, इन्तजार करते हैं और जब तक वह पक जाता है तो जड़ से उसे चीरा लगाकर फेंक देते हैं और मामला खत्म हो जाता है। ऐसी हालत में बेचारे मोतियाबिंद वाले रोगी को मोतियाबिंद् पकने तक वर्षों तक सीने पर पत्थर रखकर मजबूर भावी बड़े आपरेशन का ख्याल करके चुप रहना पड़ता है और उसकी आंखों की ज्योति दिन-दिन खराब होती है, क्योंकि वह सोचता है कि यह भी बड़ी लाचारी है। इसके सिवा उसे दूसरा मार्ग रह ही नहीं जाता जो उस पर चलकर कष्ट से मुक्ति पा सके। लेकिन अगर डाक्टर लोग कुछ भी अकल से काम लें और रोगों के कारणों पर ध्यान देने लगें तो इतनी कठिनाई व मुसीबत का सामना करने की जरूरत नहीं है। उदाहरणार्थ मधुमेह वाले रोगियों को अक्सर मोतियाबिंद हो जाता है इसलिए क्या हम उसके मोतियाबिंद का एक कारण मधुमेह को मानेंगे? चाहे बाद में मधु-

मेह रोग उसे न रहे पर क्या मधुमेह से मोतियाबिंद की उत्पत्ति नहीं हुई ? इससे साफ तौर पर यह जाहिर होता है कि औषधि-विज्ञानवेत्ता कोरे कागज होते हैं। उन्हें यह पता नहीं कि दो व दो मिलकर चार होते हैं।

मोतियाबिंद का प्रधान कारण यह है कि प्रकृति विरुद्ध मिथ्या खान-पान व मिथ्या रहन-सहन से रक्त दूषित होकर सारा शरीर मल-पदार्थों से भर जाता है। इसमें बहुत समय से रहने वाला कब्ज भी कारण होता है जैसा कि वह (कब्ज) गठिया लकवा आदि का कारण होता है।

बिना चश्मे कमजोर आँखों का इलाज

(एक रोगी की आत्म-कथा)

बहुत दिनों से मैं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रशंसा सुन रहा था और यह भी सुना था कि प्रकृतिक उपचारों से आंखों के सभी रोग दूर होते हैं तथा चश्मा भी छूट जाता है पर मुझे तो विश्वास नहीं होता था, क्योंकि अगर बिना चश्मे के उपयोग किए लोगों की दृष्टि सुधर जाती तो आज दुनियां में असंख्य लोग चश्मा न लगाते किन्तु परीक्षा द्वारा मुझे ज्ञात हुआ कि निस्संदेह प्राकृतिक चिकित्सा से और बिमारियों की भांति आंखों की कमजोरी भी दूर होती है और चश्मे भी छूट जाते हैं। आज इस लेख में पाठकों को मैं अपने अनुभव बताऊंगा—यह कहना अनुचित न होगा कि वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा ही मेरी उद्धार हुआ और मैं अन्धा होने से बच गया वरना मेरी आंखों की रोशनी सदा के लिए चली जाती। और इसलिए मैं आंखों की बीमारियों से दुखी हर एक व्यक्ति से आग्रह-पूर्वक अनुरोध करूंगा कि वह अवश्य प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा लाभ उठायें। मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मुझे पैतृक दोष के कारण आरम्भ से ही नेत्र विकार था या बचपन में विशेष बात के

कारण आंखों में विकार उत्पन्न हुआ—पर यह निश्चित बात थी कि जब मैं लोअर प्राइमरी स्कूल में था तभी करीब ६ वर्ष की आयु में ही मेरी आंखें कमजोर पाई गई और पिता जी को कहा गया कि बच्चे की आंखों की परीक्षा कराना बहुत आवश्यक है।

इसके बाद मुझे बड़े नेत्र चिकित्सा के अस्पताल में ले जाया गया, जहां डाक्टरों ने भली-भांति मेरी आंखों की परीक्षा की और कहा कि इसे अल्पदृष्टि रोग है और चश्मा लगाने का आदेश दिया गया और मैं छोटी अवस्था में (७ वर्ष की अवस्था) में चश्माधारी बाबू हो गया।

मैं हर साल आंखों के बड़े डाक्टर के पास जाता रहा और हर बार आंखों की परीक्षा कराता था और यह अंदाज लगाता था कि आंखों में चश्मे से कितना सुधार हुआ है, किन्तु मुझे दो-तीन वर्ष मेरी बाद और भी ऊंचे नम्बर का चश्ना लगाना पड़ा और १५-१६ वर्ष की उम्र में तो १४ नं० का चश्मा लग गया। चश्मे की सहायता से मैंने अपना स्कूल कोर्स खत्म कर लिया और कुछ महीने बाद सरकारी नौकरी कर ली, १८ वर्ष की उम्र में आंखों से विशेष काम लिया और अचानक एक दिन मेरी दाहिनी आंख से रक्त बहने लगा। इन्हीं दिनों टांसिल बढ़ गये और उन्हें निकलवाना पड़ा, मेरा स्वास्थ्य भी खराब हो गया था। मैं फिर हस्पताल में गया, जहां डाक्टर ने कहा कि तुम्हारी आंखें बहुत खराब हो गई हैं, तुम काम मत करो, इसलिए ६ महीने घर बैठा रहा। अबकी बार १८ डिग्री का चश्मा लगाना पड़ा। कुछ वर्ष तो इस चश्मे से काम चलता रहा, किंतु २० वर्ष की उम्र में ही डाक्टरों ने राय दी कि तुम लिखने-पढ़ने का काम बन्द करो वरना अन्धे हो जाओगे। यह राय बहुत प्रसिद्ध डाक्टरों की थी। निराश होकर मैंने क्लर्की का धन्धा छोड़ा और व्यापार की तरफ ध्यान दिया, कुछ इस प्रकार काम चलता रहा और मैंने लिखना-पढ़ना भी छोड़ दिया। पर फिर भी आंखों में कोई सुधार नहीं हुआ—और २५ वर्ष की अवस्था में तो ऊंचे से ऊंचे नम्बर का

चश्मा लगा दिया गया। साथ ही विद्वान डाक्टर ने मुझे साफ-साफ कह दिया कि हम इससे अधिक आपके लिए और कुछ करने में असमर्थ हैं, यहां तक कि पढ़ना-लिखना बिल्कुल ही बन्द कर दिया जावे वरना आंखें जाती रहेंगी। लाचार था क्या करता ? छाती पर पत्थर रखकर दिल समोस कर रह गया। इसके बाद मैं अच्छी तरह अपने रोजगार-धन्धे में लग गया, पर जब मुझे ख्याल आता कि आंखें जाती रहेंगी या मैं फिर न पढ़ सकूंगा तो मुझे भारी दुःख होता और निराशा से अन्दर ही अन्दर रोता।

एक बार फिर मैं डाक्टर साहब के पास गया, परन्तु निष्फल रहा और ३० वर्ष की आयु में तो मुझे ऐसा प्रतीत हुआ मानो अब जल्दी ही मेरी दोनों आंखें जाती रहेंगी और संसार मेरे लिए सूना हो जायगा। आंखों की रोशनी धीरे-धीरे घट रही थी। मैं बिल्कुल पढ़-लिख न सकता था और चश्मा भी मेरे लिए व्यर्थ हो गया था। जब मैं किसी भी वस्तु को देखने लगता तो मेरी आंखों में पानी आ जाता और सिर में दर्द होने लगता था। मैं निराश हो गया और मैंने दृढ़ चित्त होकर यह संकल्प कर लिया कि चाहे कुछ भी हो मैं सारी शक्ति लगाकर अपनी आंखें सुधारने का पूर्ण यत्न करूंगा। पर जब मैं सोचता कि डाक्टरों ने तो जवाब दे दिया अब क्या करूं? तब मुझे भारी निराशा होती और मैं समझता हूं कि मेरी तरह और भी आंखों के रोगी इसी तरह निराश होंगे।

३३ वर्ष की अवस्था में मैंने अपना धंधा (रोजगार) छोड़कर बाहर गांव में जाकर बसने का इरादा कर लिया और यहीं से मेरा भाग्य कुछ चमकने लगा। मुझे एक मित्र ने 'बिना चश्मे आंखों का इलाज' नाम की पुस्तक पढ़ने को दी। इनके भाई ने भी इस पुस्तक की सहायता से चिकित्सा करके अपनी आंखें बहुत सुधार ली थीं और मुझे भी यही सलाह दी कि प्राकृतिक उपायों द्वारा आंख सुधारना ही ही श्रेष्ठ है। मैंने भली-भांति पुस्तक को पढ़ा और मुझे मालूम हुआ कि लेखक का कथन सत्य है। चश्मे से आंखें नहीं सुधरतीं। यह

प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तक पढ़कर मुझे अनुभव हुआ कि वे बड़े आंख के डाक्टर तथा अन्य चश्मे लगाने वाले झूठे हैं और उनका मार्ग सच्चा नहीं है और नेत्र चिकित्सा के आविष्कारक अमरिका के डाक्टर बेट्स (M. D) का कथन सत्य है। सच है दुनियां के लोग चश्मा व्यर्थ लगाते हैं, इनसे सुधार दृष्टि में नहीं होता; बल्कि उल्टा आंखें दिन-दिन चश्मे से खराब होती हैं और जब तक संसार में चश्मा रूपी बन्धन मौजूद रहेगा तब तक लोगों की आंखें कभी न सुधरेंगी और न लोग आंखें ठीक करने के सच्चे उपाय ही करेंगे। वास्तव में लोगों को चश्मे के बन्धन में कभी पड़ना ही न चाहिए, क्योंकि यह एक प्रकार की निरर्थक गुलामी है—सच्चा लाभ कुछ भी नहीं। सच पूछा जाय तो चश्मे के आविष्कार ने लोगों को ऐसा बना दिया है कि वे आंखें ठीक करने के और उपाय सोचते ही नहीं। आप लोगों को चाहिए कि चश्मे एकदम उतार दें और अपनी आंखों को अपने आप सुधार का अवसर दें, चश्मा इसमें बाधक होता है।

अन्त में एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक की शरण में गया और चश्मे उतार दिए, ताकि प्रकृति को सुधार का एक अवसर दे सकूं।

जरा आप मेरी उस समय की दशा का अनुमान कीजिए कि मुझ पर क्या बीती जिस समय डेढ़ युग के पश्चात् मैंने चश्मे उतारे तो मैं बड़ी कठनाई से कुछ भी चीज देख सकता था बीनाई बहुत कमजोर थी, किन्तु बन्धन के दूर होते ही प्रकृति ने अपना काम आरम्भ कर दिया। आंखें कुछ सुधरने लगीं और थोड़े दिनों में मैं बिना चश्मे ही के काम चलाने लगा। अलबत्ता अभी इतना सुधार न हुआ था कि मैं अच्छी तरह पढ़-लिख सकता।

कुछ दिन मैंने डा० बेट्स के सिद्धान्तों के अनुसार इलाज किया और सुधार तो उससे अवश्य हुआ पर पूरा लाभ उससे नहीं हुआ—अब मैं दूसरे प्राकृतिक महोदय के पास गया और उनके परामर्श से इलाज आरम्भ किया—उन्होंने बताया कि भोजन सुधार के बिना पूर्ण लाभ नहीं होता। इसलिए मुझे केवल ताजा फल व हरी

तरकारियों के कच्चे सलाद पर रखा और साथ ही जल के प्रयोग, नेत्र व्यायाम, हवा व धूप स्नान भी कराये। थोड़े दिनों में मुझे आश्चर्यजनक लाभ हुआ और मैं थोड़ा-थोड़ा पढ़ने लगा, एक महीने इलाज से इतना लाभ हुआ कि बिना चश्मे धीरे-धीरे मोटे अक्षरों को पढ़ने लगा। आज मुझे लगभग ३–४ वर्ष चश्मा छोड़े हो गए हैं और अब प्राकृतिक चिकित्सा की बदौलत बिना चश्मे अच्छी तरह पढ़-लिख सकता हूं। और मेरी आंखें इतनी अच्छी हो गई हैं कि आसानी से चलना-फिरना, खाना-पढ़ना आदि काम कर लेता हूं कोई बाधा नहीं होती—इतना ही नहीं प्राकृतिक रहन-सहन से मेरा स्वास्थ्य भी पहले से बहुत अच्छा हो गया है और मैं इस चिकित्सा का परम भक्त होकर इसका प्रचारक भी बन गया हूं।

मैं सभी आंखों के बीमारों को सलाह दूंगा कि वे चश्मे की गुलामी को छोड़ दें और एक बार प्राकृतिक चिकित्सा की परीक्षा अवश्य करें। जरा सोचिये हमारी आंखें क्यों खराब होती हैं? प्रकृति विरुद्ध जीवन से—हिरन की आंखें कितनी सुन्दर, निर्मल व तेज होती हैं? क्या वह कोई दवा खाता है? क्या वह चश्मा लगाता है? नहीं! वह प्रकृति का प्राणी है—वह स्वाभाविक जीवन बिताता है, जंगल में रहता है, कपड़े नहीं पहनता, कच्ची बिना आग से पकी चीज खाता है, इसलिए उसके शरीर में विजातीय द्रव्य नहीं। इसलिए आंखें निर्मल हैं। हम सभ्य हैं, प्रकृति से दूर हैं, इसीलिए आंखें खराब हैं। सुधार के लिए प्रकृति की शरण में जाने से ही लाभ होगा।

१२११७१ टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस, सोनीपत (निकट दिल्ली) में मुद्रित

कुछ चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें

१. देहाती अनुभूत योग संग्रह स० दो भाग—अमोलचन्द शुक्ला १६.५०
२. देहाती जड़ी बूटियां (संन्यासियों की बूटियां)—शुक्ला १२.००
३. संन्यासी चिकित्सा शास्त्र—अमोलचन्द्र शुक्ला ८.२५
४. देहाती प्राकृतिक चिकित्सा—अमोलचन्द्र शुक्ला ८ २५
५. घर का वैद्य सम्पूर्ण—अमोलचन्द्र शुक्ला १६ ५०
६. देहाती एकोषधि चिकित्सा—अमोलचन्द्र शुक्ला ... ४.५०
७. पैसे पैसे के वैद्यक चुटकले—अमोलचन्द्र शुक्ला ४.५०
८. वैद्य राज—पं० रामनारायण वैद्य ४.५०
९. आंखों का डाक्टर—पं० रामनारायण वैद्य ४.५०
१०. दांतों की चिकित्सा—पं० रामनारायण वैद्य .... [illegible].५०
११. बाल रोग चिकित्सा—प० ऋषि कुमार शास्त्री .... [illegible].५०
१२. स्त्री रोग चिकित्सा—प० ऋषि कुमार शास्त्री .... [illegible].५०
१३. पुरुष गुप्तरोग चिकित्सा—पं० ऋषि कुमार शास्त्री .. ३.००
१४. स्वप्न दोष चिकित्सा—पं० ऋषि कुमार शास्त्री ...... [illegible].५०
१५. बृहद् बूटी प्रचार (चमत्कारी बूटियां)—प० ऋषि कुमार ६.५०
१६. आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति महात्मा जीवदास ४.५०
१७. रस तरंगिणी भाषा—श्रीविद्याधर शास्त्री.......... १२.००
१८. सरल चिकित्सा अरुणोदय—रघुवीरशरण बसल ६.००
१९. प्राकृतिक चिकित्सा सार—के० प्रसाद १२.००
२०. मिडवाईफरी (दाईगरी शिक्षा)—बसन्त रानी ४.५०
२१. नाड़ी ज्ञान तरंगिणी—रघनाथ प्रसाद ४.५०
२२. आधुनिक एलोपैथिक गाइड—डा० हरनारायण कोकचा २५.५०
२३. अपटुडेट एलोपैथिक इञ्जेक्शन बुक—डा० कोकचा ८.२५
२४. कुशल कम्पाऊण्डर—डा० हरनारायण कोकचा ८.२५
२५. ऐलो० आयुं० यूनानी टेबलेट्स गाइड—डा० ह० कोकचा ८.२५
२६. हमारी आंखें—डा० अग्रवाल ८.२५
२७. इलाजुल गुर्बा—वैद्य जी १५.१०
२८. चिकित्सा चंद्रोदय (सम्पूर्ण ७ भाग)—हरिदास ६७.५०
२९. सूर्य किरण चिकित्सा—राजेश दीक्षित ३.००
३०. स्वमूत्र चिकित्सा—राजेश दीक्षित ३.००
३१. घरेलू दवाइयां—राजेश दीक्षित ८.२५
३२. पेटेन्ट अदवियात (पेटेन्ट मेडीसन)—राजेश दीक्षित... ८.२५
३३. क्षय (टी० बी०) व अन्य रोगों की प्राकृ० चि०—दीक्षित ८.२५
३४. स्वास्थ्य रक्षा—हरिदास ७.५०

प्रत्येक आर्डर पर १॥) मूल्य की "रोगों की चिकित्सा" (पाकेट डिस्पैन्सरी) मुफ्त इनाम में दी जायगी।

देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

10672